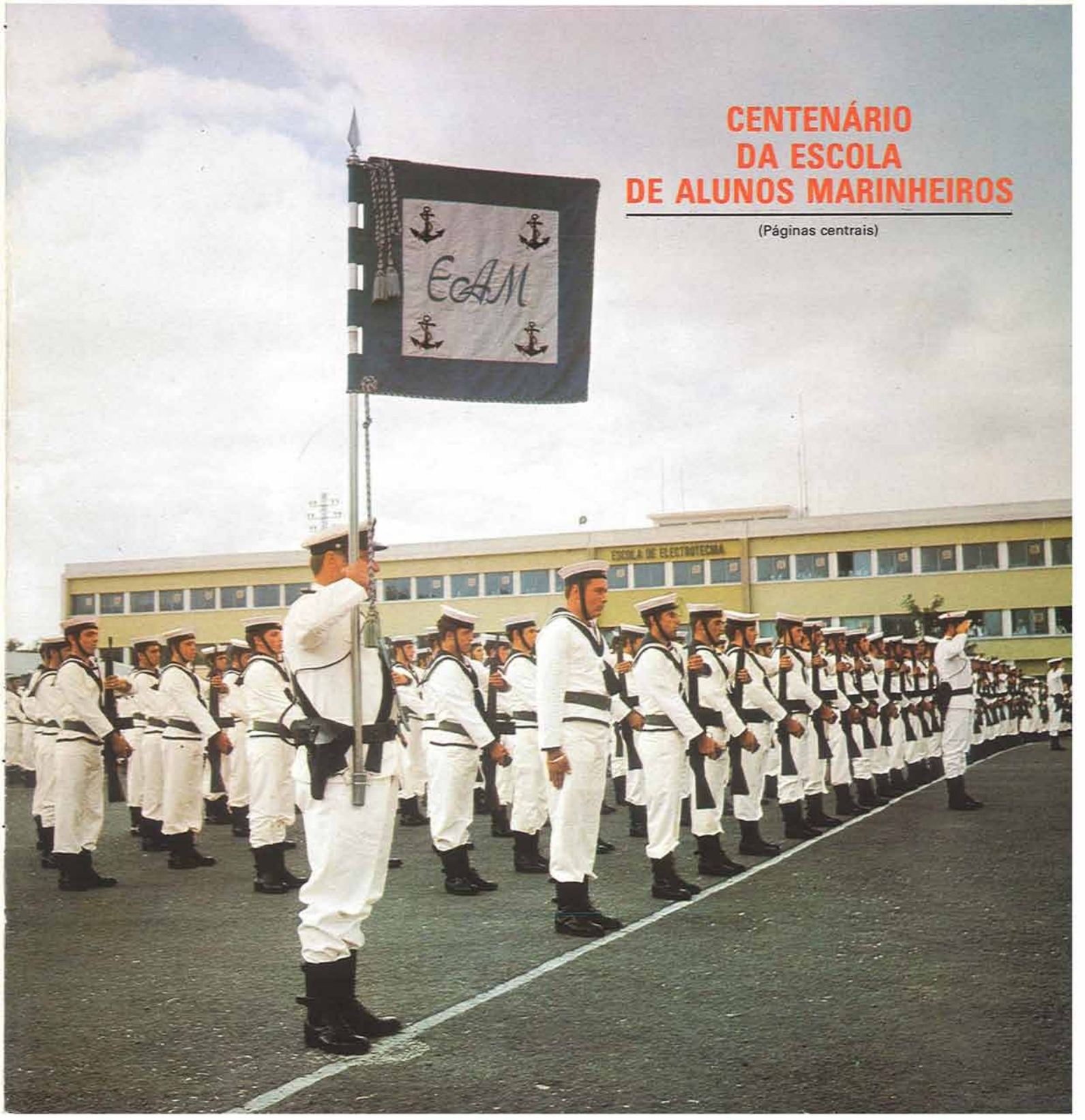
N.º 57/JUNHO 1976/ANO V

revista da ARMADA



CENTENÁRIO DA ESCOLA DE ALUNOS MARINHEIROS

(Páginas centrais)

Sumário

		Pág.
M. do Vale	**Nota de Abertura**	3
J. Campelo	**Um Coral da Armada em 1931**	4
H. Bonjour	**Guerra**	5
F. Roriz	**Como se descobre uma ilha** (História do século XVI)	6
O. Lemos	**Ciências, Artes e Letras** A Arte da Grécia Antiga através da Escultura	8
M. Horta	**Notícias Pessoais**	11
M. Horta	**Saibam Todos**	12
Vários	**Voz da Abita**	12
E. A. Marinheiros	**Missão da Escola de Alunos Marinheiros**	14
G. Brandão	**Filatelia**	17
H. Fonseca	**Centenário da Escola de Alunos Marinheiros**	18
S. Oliveira	**Desporto**	20
S. Elpídio	**Terminologia Naval**	23
M. do Vale/T. Santos	**Curiosidades**	24
Vários	**Reportagem**	26
Vários	**Quarto de Folga**	32

REVISTA DA ARMADA
Publicação Oficial
da Marinha

Director e Editor:
Comodoro António Júlio Malheiro do Vale

Orientação gráfica:
Hernani Lopes

Publicação mensal

Propriedade
do Ministério da Marinha

Redacção e Administração

Praça do Comércio
Telefone: 36 89 60

N.º 57/JUNHO 1976/ANO V

Preço de venda avulso	5$00
Assinaturas anuais:	
Continente, Ilhas, Ultramar, Espanha e Brasil (via normal)	50$00
Estrangeiro, excepto Espanha e Brasil (via normal)	68$00
Ilhas (via aérea)	75$00
Ultramar (via aérea)	137$00

Na capa:

Escola de Alunos Marinheiros – Forças em parada, vendo-se o guião da Escola em primeiro plano.

(Foto de A. Fernandes, fotóg. do Gab. de Fotog. do EMA)

Execução gráfica:
LISGRÁFICA, Impressão e Artes Gráficas, S. A. R. L.

Nota de Abertura

Sentido do dever

Na vida militar, nomeadamente na Armada, é fundamental que todos possuam, no mais alto grau, o sentido do dever. Só com ele sempre presente seremos capazes de praticar actos que por vezes, parecem autênticas loucuras. Colocado perante uma situação que põe em jogo o sentido do dever, o verdadeiro marinheiro não raciocina, porque esse sentimento faz parte de si próprio, está-lhe no sangue...

Foi assim que Carvalho Araújo, comandando um pequeno e mal armado caça-minas, enfrentou um poderoso submarino alemão, salvando, à custa da própria vida, um navio mercante que tinha sido confiado à sua guarda.

E foi assim também que, Oliveira e Carmo, comandando uma frágil vedeta, aceitou a luta com grandes navios de guerra e aviões de combate indianos, sabendo que ia ser vencido e morrer.

No primeiro caso, ainda se pode dizer que, de alguma coisa valeu o sacrifício dos marinheiros do «Augusto de Castilho»; salvou-se um navio e os seus passageiros, mas no segundo, de que valeu a morte dos marinheiros da «Vega»?

Materialmente de nada, mas moralmente de tanto, que os seus nomes jamais deixarão de brilhar na história da nossa Armada.

Concluiremos então que, quer num caso quer no outro, valeu a pena...

*

Todos sabem que o Comandante é o último a abandonar o navio em caso de sinistro ou naufrágio, mesmo arriscando-se a ir ao fundo com ele. É mais um exemplo do que vale o sentido do dever. O Comandante é a derradeira esperança de salvação do navio. Só de lá sai quando tudo está perdido e... depois de todos os outros.

*

O que seriam as Forças Armadas, nomeadamente a Marinha, sem o sentido do dever?!

Com.

RECTIFICAÇÃO

Na «Nota de Abertura» no número anterior o episódio de Monsanto, relativo ao comandante Afonso Cerqueira, não foi na Revolução de 5 de Outubro mas sim na tentativa de restauração da Monarquia em Janeiro de 1919. Os revoltosos eram pois os monárquicos que haviam tomado o forte. Os assaltantes, eram forças governamentais republicanas que o retomaram. Foram alguns destes (militares e civis) que quiseram matar os prisioneiros.

Do engano apresentamos as nossas desculpas.

Um coral da Armada em 1931

«A «Escola dos Voluntários de Setembro de 1931» fez realmente escola na nossa Armada. É sabido que, até então, os quadros de marinheiros eram em grande parte analfabetos e, pior que isso, gozavam de uma fama pouco abonatória das tradições revolucionárias que eram apanágio da Marinha de Guerra. Muitos aspectos negativos havia que pôr em foco mas, manda a verdade que se diga que o próprio ambiente interno não favorecia a melhoria das condições que permitissem uma maior aproximação entre os quadros.

«(...) Nós, os de Setembro, deparámos de princípio com uma hostilidade generalizada, dado que alguém, intencionalmente, fazia correr a notícia que, com a nossa incorporação, queriam «varrer» os analfabetos o que, na realidade se veio a confirmar mais tarde, uma vez que não eram despachados requerimentos para recondução às praças que o eram.

«De resto, isso compreendia-se dado que se ia proceder a uma renovação da frota e eram necessários quadros especializados. Essa era uma tarefa que se impunha mas, acima de tudo, impunha-se a necessidade maior de ilustrar os camaradas analfabetos e na Armada havia boas condições para o fazer, pois tanto os oficiais como os sargentos dispunham de tempo para isso.

«Os Voluntários de Setembro trouxeram à Armada como que uma salutar lufada de ar fresco. Rapaziada com alguma cultura, procurou restituir a Corporação àquele prestígio que tinha perdido, pois boa parte dos marinheiros de então eram uns verdadeiros rufias... O saneamento impunha-se e realizou-se mas, pela base. (...).

«Foram estes voluntários os primeiros a suportar um período intensíssimo de instrução que, pela primeira vez, teve a duração de três meses em vez dos seis habituais. Foi um trabalho duro, violento, que nos «deitou abaixo», pois a alimentação também deixava muito a desejar. Víamos, com frequência, a carne entrar por um portão e sair por outro. Eram muitos os que se «governavam» e não nos viam com bons olhos...

«Não obstante a dureza da instrução, foi-nos proposta a organização de um coral que se estrearia no teatro de S. Carlos para festejar determinado acontecimento. Não recordo agora qual a data do acontecimento que se comemorava mas sugiro que a Direcção da Revista investigue, pois creio ter certo interesse divulgar esta efeméride, até porque foi a primeira, e talvez a única vez, que a Armada teve um coral. Era constituido por cerca de 50 figuras, todos alunos-marinheiros, a começar na casa 9000 (1) de então, e era ensaiador o maestro Venceslau Pinto. Desconheço quem foi o autor da letra, mas foi certamente alguém familiarizado com as coisas de Marinha. Vou transcrevê-la, mas não garanto que esteja completa nem que seja esta a ordem pela qual foi elaborada. Seria útil, volto a insistir, que se procurasse investigar a origem desta curiosa iniciativa, que deu realidade ao CORAL DA ARMADA.

«(...) No dia marcado, lá fomos ao S. Carlos, como grandes artistas, exibir a nossa capacidade de coralistas.

«Rezava assim, a letra:

«Há sempre uma estrela
Guiando o nosso cruzeiro
Mas só podem vê-la
Os olhos do marinheiro

Sinal de partida
Ao largo, desferra
O homem do mar
Às ondas afeito
Não guarda no peito
Não guarda no peito
Saudades da terra.

Numa aurora triunfal
Fomos no mar, os primeiros
Quando nasceu Portugal
Nasceram os marinheiros

Altiva, de mar em mar
A nossa bandeira
Sobre as naus a tremular
Conquistou a terra inteira

E hoje, nós, com devoção
Com lealdade e nobreza
Honramos a tradição
Da Marinha Portuguesa»

«E assim recordamos um CORAL DA ARMADA que existiu em Outubro ou Novembro de 1931 e que entrou num único espectáculo, no teatro de S. Carlos, literalmente cheio, e onde sobressaíam as fardas dos oficiais e os elegantes vestidos das senhoras. Desnecessário será dizer que o espectáculo, dado por marinheiros, foi interdito a esta classe e aos sargentos. Outros tempos!...»

J. Campelo
Cabo E RA

N. R. — Tal como sugere o autor da carta transcrita, tentámos junto dos elementos mais antigos da Banda da Armada confirmar a efeméride e a letra citada.

O 1.º-sarg. B Flamiano Ferreira Evaristo, aluno-marinheiro do alistamento do ano de 1931, esclarece:

(1) *Número de matrícula.*

«Não se lembra se o espectáculo era comemorativo de alguma efeméride, mas recorda-se que se iniciou com um concerto sinfónico pela Banda da Armada, tendo actuado seguidamente o coral com 350 figuras, sendo as audições dirigidas pelo maestro Artur Fernandes Fão.

«O ensaiador foi realmente o maestro Venceslau Pinto.»

Este camarada juntou à sua carta a canção que se transcreve, cantada também no espectáculo em causa:

I

«Deixa a costa de ríspidas fragas
Porque o mar tem mais luz e mais cor
É mais rico o perfume das vagas
Que o das serras e prados em flor
Mesmo nas ondas que beijam as praias
Vão à terra somente mostrar
Em recortes de fina cambraia
A beleza que existe no mar.

CORO

Sinal de partida
Não haja tristezas
Caldeiras acesas
Ao largo desferra
Um homem do mar
Às ondas afeito
Não guarda no peito
Não guarda no peito
Saudades da terra.

II

Nosso barco ligeiro flutua
É mais leve que a sombra dum véu
Vai singrando na esteira da lua
Que parece o caminho do céu
Ao surgir a manhã luminosa
Quando o sol principia a brilhar
Resplandece em visões cor de rosa
A beleza que existe no mar.

CORO

Sinal de partida
Não haja tristezas
Caldeiras acesas
Ao largo desferra
Um homem do mar
Às ondas afeito
Não guarda no peito
Não guarda no peito
Saudades da terra.»

GUERRA

Crianças choram
com fome.
Canhões entoam
pela madrugada.

Há sangue. Há morte.
E aves chorando.
A guerra é feita
de corpo sangrando.
Já não canta o sol
chora a madrugada.
A guerra é feita
da Vida que é tudo!
Da morte que é nada!

Helena Luísa M. Coentro Bonjour
Funcionária da D. S. E. C.

Como se descobre uma ilha (História do Séc. XV)

A nau Stº Antoninho, largou do porto de Lisboa, rumo ao Atlantico. Missão: descobrir uma ilha. No camarote o comandante revia os seus cálculos...

TEXTO E DESENHOS DE EX-SUBTEN. RN ENG. F. RORIZ

A ilha tem que estar...

d%=! Az 2+2=4 seny

...Aqui!

Enquanto isto, no seu posto o vigia procurava avistar Terra

Zzzzz...

Os dias foram correndo, lentamente...

D S T Q Q S S

... e já o Equador fora passado há varios dias...

Zzzzzzzzz...

Meu filho, ali vai um N.M.P.*

* N.M.P. - Navio da Monarquia Portuguesa

TERRA à vista!
...quando
A alegria a bordo foi indescritível.
Mas o comandante dá as ordens...
Largar ferro
... que são transmitidos pelo imediato...
Largar .....
zzz...
...ferr
CRAC
Embora haja renitentes...
Que faz aqui sentado no cesto da gávea? Não sabe que o último a abandonar o navio é sempre o comandante?
E!... é que eu não sei nadar
... finalmente vão chegando a terra todos os membros da tripulação
Depois o comandante enviou um voluntário, a Lisboa, para dar a boa nova a el-rei de Portugal e a restante tripulação poude gozar um repouso bem merecido.
FIM!

A Arte da Grécia através da Escultura

4 — O PERÍODO CLÁSSICO TARDIO (400 a 323 a. C.) E O HELENISMO (323 a 31 a. C.)

O século IV é, na arte clássica grega, uma «segunda floração»; tem, em relação à grande época clássica do século V, uma espécie de toque romântico com que a magestática serenidade desta se não compadecia. Os escultores continuaram, sem dúvida, a tratar os mesmos temas e a trabalhar as mesmas composições: frontões triangulares e métopes dos templos, estátuas de deuses, etc. Não há soluções de continuidade. No entanto, as figuras femininas vão perdendo as roupagens com que se cobrem e as deusas adquirem a aparência das jovens desenvoltas no esplendor da sua nudez idealizada. O escultor clássico que se detivera predominantemente no corpo do homem como padrão estético a admirar e exaltar, cede o passo à nova tendência que vê desabrochar com os séculos IV e seguintes o nu feminino como tema aliciante para os artistas. A arte helenística, sobretudo depois de Alexandre da Macedónia, irá humanizar ainda mais as figuras que cria, não desdenhando a natureza humana ainda que no ocaso da sua beleza física, eternizando na pedra os estragos causados pelo tempo ou pelas provações na frágil e transitória natureza humana. As crianças, os velhos, os moribundos, os ébrios ou os dementes são tratados pelos escultores do clássico tardio e do helenismo com um realismo comovedor e com uma capacidade de expressão até aí desconhecida. O pôr do sol da arte helénica tem de facto o esplendor do crepúsculo e a beleza fulgurante dos últimos raios de luz de uma tarde radiosa.

Afrodite de Cnido — Cópia romana de uma estátua de Praxíteles.

Praxíteles, de Atenas, foi de todos os escultores do período tardio o que maior projecção teve, quer na Grécia, quer para a posteridade. As suas estátuas foram copiadas às centenas e chegaram, como no caso da «Vénus» de Cnido a figurar como motivo em moedas. Chegou até nós uma obra original de Praxíteles, o mestre sublime do mármore — a estátua de Hermes de Olímpia, esculpida em meados do século IV. Por ela se avalia a perfeição inultrapassável de Praxíteles na arte do mármore. Hermes, mensageiro dos deuses, segura Dionisos menino no braço esquerdo. Dirige-se às ninfas de Nisa que irão criar este deus recém-nascido. Pára uns instantes no caminho para se divertir um pouco com o seu «meio-irmão». Hermes tinha na mão direita, erguida, um cacho de uvas que acaba de colher e que o pequeno deus do vinho procura agarrar com as mãozitas.

E é este jogo picaresco e inocente que Praxíteles retrata magistralmente na pedra dando forma simultaneamente à felicidade e à divindade. Sonho e realidade conjugam-se nesta obra magnífica.
Uma das estátuas mais célebres da antiguidade foi a Afrodite, deusa da beleza, que Praxíteles esculpiu, no auge da glória, para a cidade de Cnido. Tendo-se perdido o original dessa magnífica estátua, cujas réplicas foram objecto de intenso comércio, temos que nos contentar com uma cópia que de forma alguma nos pode dar uma imagem fiel do mármore desaparecido. A deusa surge inteiramente nua, aprestando-se para o banho. A água aquecida enche o vaso que tem junto de si. Cai-lhe da mão esquerda o último adereço. Afrodite apresenta-se pela primeira vez aos homens na sua nudez esplendente e na sua divina intimidade...
Lisipo, de Cicione, preencheu com as suas obras setenta anos do século IV. Atingiu idade avançadíssima e foi de uma grande fecundidade. Quando morreu, nos fins do século IV, os seus filhos e colaboradores fundaram uma escola de arte.
Lisipo executou uma série de estátuas de atletas vencedores, de personalidades históricas e literárias e estátuas de deuses. Foi um artista no mais amplo significado do termo, como o foram antes dele Fídias ou depois dele um Leonardo da Vinci ou um Miguel Ângelo. Só nos chegaram cópias das suas obras, a mais célebre das quais é o Apoxionemo — atleta raspando a pele após a luta. Esta cópia romana, mandara-a erguer Agripa diante das suas termas e Tibério fê-la mudar para os seus próprios aposentos, tanto ela lhe agradava. Outros escultores como Dédalo, Timóteo, Leocares, Scopas e Briaxis deixaram os seus nomes ligados a obras de arte que fizeram do clássico tardio uma época artística florescentíssima.
O período helenístico estende-se, convencionalmente, desde a morte de Alexandre o Grande até ao advento do imperador romano Octávio Augusto. Levada pelo grande conquistador macedónio, a arte grega chega aos confins da Pérsia e às margens do Indus e instala-se também no Egipto de cujo centro cultural em Alexandria irradia com extraordinário fulgor.

Hermes — Estátua em mármore, original, de Praxíteles.

Velha mulher embriagada — Cópia romana em mármore de uma estátua de Miron de Tebas.

Príncipe gaulês matando a mulher e suicidando-se — Cópia em mármore de um original em bronze de Epígonos de Pérgamo.

A arte deste período orienta-se cada vez mais para os centros do poder político, as cortes dos reis, e perde progressivamente o seu fundo religioso. As grandes cidades de Alexandria, Antioquia, Rodes, Atenas e Pérgamo, após o fraccionamento do império de Alexandre, adquirem um carácter e um modo de viver cosmopolita com o consequente aburguesamento de costumes. O alargar dos pontos de vista e um mais amplo arejamento de ideias levam a arte a atingir uma dimensão até aí desconhecida. Ela vai passar a oscilar entre os grandes espaços e a estreiteza, entre a explosão da violência e o silêncio súbito, o patético sublime e o idílio encantador. Generaliza-se o gosto pelas pequenas estatuetas

A vitória de Samotrácia — Original em mármore de artista desconhecido.

O grande friso do altar de Pérgamo (escada norte).

em terracota, algumas das quais são verdadeiras obras primas como as de Tanagra.

Enquanto que a arte clássica procura reproduzir os objectos e exprimir acções, a arte helenística consagra-se ao patético, à dor, ao sofrimento ou então à felicidade idílica. Por isso esta arte é extraordinariamente subjectiva.

Quando Crítios e Nesiotes quiseram simbolizar a liberdade da democracia ateniense ergueram estátuas aos assassinos do tirano Hiparco; a vítima, no entanto, não é representada. Porém, em Pérgamo, quando se pretendeu comemorar as vitórias dos reis Átalos sobre os invasores gauleses, não são os vencedores que figuram nos vastos monumentos mas sim o gaulês moribundo ou o chefe orgulhoso que, preferindo a morte à escravidão e à desonra, mata a mulher antes de se matar a si próprio. A vitória reflecte-se na situação dos vencidos. Entre os artistas, alguns deles anónimos, que preenchem este período, têm especial relevância Miron de Tebas, Eutíquides da escola de Lisipo e Polyeucto da escola de Atenas cuja estátua de Demóstenes nos impressiona pela expressão da enérgica vontade e domínio de si do filósofo ateniense.

Demóstenes — Cópia do original em bronze de Polyeucto.

As estátuas de deusas são tratadas no mármore com primores de técnica que chegam à sugestão das transparências. A beleza do corpo feminino é realçada pelos véus que, como mantos diáfanos, deixam à fantasia do espectador a idealização do corpo que adquire dessa maneira uma beleza que a nudez poderia destruir. É o caso, por exemplo, da magnífica estátua da Victória (Atena Niké) de Samotrácia.

Epígonos de Pérgamo é outro escultor deste extraordinário período. Atribuem-se-lhe as magníficas estátuas do gaulês moribundo e do príncipe gaulês que se mata a si e à mulher.

O enorme altar de Pérgamo é, por assim dizer, a apoteose da arte helenística. A construção data dos anos 180 a 160 a. C. A arquitectura e a grande escultura, fundem-se aqui numa harmonia nunca prevista até então; é o triunfo do patético e do movimento sobre a matéria.

O. Lemos
Cap.-frag.

Notícias Pessoais

CASAMENTOS

Temos o prazer de anunciar o matrimónio dos seguintes camaradas, aos quais desejamos as maiores felicidades:

Cap.-m.-g. RA Raul Ângelo de Pinho e Costa com D. Florinda do Céu Guilherme, em 4-3-76.

Cap.-ten. EMQ Joaquim da Silva Duarte com D. Iva Maria Medeiros de Almeida, em 23-2-76.

2.º-ten. SG Fernando Eduardo Ferreira Rodrigues da Silva com D. Maria Ivone Dias Pedro, em 24-3-76.

1.º-sarg. FZ José António Lopes dos Santos com D. Maria Delfina Fernandes Lázaro, em 26-3-76.

2.º-sarg. ARE Manuel Simões Rodrigues com D. Maria Quaresma Paiva, em 28-2-76.

2.º-sarg. TR Fernando Ribeiro Maurício Esteves com D. Rosária Maria Pinheiro Domingos, em 7-3-76.

2.º-sarg. TES José António Carvalho com D. Maria Celeste das Neves Mendes, em 20-3-76.

2314/70/Mar. L Júlio José Reis Xavier Machado com D. Ana Isabel Romão Simões, em 6-3-76.

2740/71/Mar. L José António de Jesus Lourenço com D. Dolores Sequeira dos Reis, em 13-6-76.

905/72/Mar. C Manuel Agostinho de Jesus Costa com D. Hélia Maria dos Santos Serrano, em 6-3-76.

2354/72/Mar. C José Alberto dos Santos com D. Celeste José de Mendonça, em 6-3-76.

2919/73/Mar. A Manuel Coelho Soares com D. Ana Maria Vieira Pereira, em 22-3-76.

2784/75/2.º-gr. E Henrique Manuel Dias da Silva com D. Maria da Conceição Pereira dos Santos, em 12-3-76.

PASSAGENS À RESERVA

Cap.-m.-g. João da Fonseca Caxaria, em 19-3-76.

Cap.-m.-g. Armando da Silva Saturnino Monteiro, em 13-11-75.

Cap.-m.-g. Fernando de Almeida e Silva, em 7-4-76.

Cap.-m.-g. Agostinho Simões Lopes, em 17-3-76.

Cap.-m.-g. João Luís de Oliveira, em 18-3-76.

Cap.-m.-g. EMQ Fernando da Silva Nunes, em 25-3-76.

Cap.-frag. EMQ José Maria Soares Ferreira Onofre, em 29-3-76.

Cap.-frag. SG Marcos Romão dos Reis Júnior, em 16-9-75.

1.º-ten. Leopoldo Câmara de Oliveira Basto Jorge, em 15-4-76.

1.º-ten. SG António Carrilho Tapadejo, em 12-4-76.

1.º-ten. SG João da Silva Santos, em 12-4-76.

1.º-ten. SG Amadeu Pinto dos Santos, em 28-4-76.

1.ºsarg. CM João Paulo de Oliveira Monteiro, em 24-3-76.

1.º-sarg. T José Teixeira, em 29-3-76.

1.º-sarg. C José Valério da Silva, em 29-3-76.

2400/Cabo CM António Alves, em 18-3-76.

1690/Cabo CM Joaquim Valente Vicente, em 22-3-76.

2143/Cabo CM António Pereira Couto, em 22-3-76.

2794/Cabo S António Bernardes da Silva, em 23-3-76.

1791/Cabo TFD Horácio Alves Cândido, em 25-3-76.

2902/Cabo CM Joaquim Ferreira do Souto, em 29-3-76.

2911/Cabo TFD Francisco da Silva, em 29-3-76.

950/Cabo E Firmino Caldeira, em 1-4-76.

APOSENTAÇÕES

Em 30-4-76:

Joaquim de Oliveira e Silva, maquinista-chefe do QPSTM.

José de Sá Bandeira Júnior, João Baptista Fernandes e José Romão, cabos-de-mar de 1.ª classe do QPSTM.

Amândio Alfredo da Silva, cabo-de-mar de 2.ª classe do QPSTM.

Eduardo Bastos, agente de 1.ª classe do Corpo da Polícia Marítima.

José Luís Afonso, operário especial do QPCMDN (M).

Adolfo Rodrigues, operário da Base Naval de Lisboa.

FALECIMENTOS

É com desgosto que anunciamos o falecimento dos seguintes camaradas, a cujas famílias apresentamos sentidas condolências:

C.-alm. RF Jerónimo Henriques Jorge, em 13-4-76.

Com. MN RA António Paiva e Costa, em 7-4-76.

Cap.-m.-g. AN RA António Manteigas Dias Praça, em 10-4-76.

Cap.-ten. SG RF Fernando Fernandes Neto, em 26-4-76.

1.º-ten. SG RA José Dias Chasse, em 18-4-76.

Sarg.-aj. FZM António Augusto Barreira, em 23-4-76.

1.º-sarg. cad. AES Jorge Alexandre de Almeida, em 19-4-76.

1.º-sarg. A RF Miguel Pinto Gonçalves, em 17-4-76.

1410/Cabo aux. RF Florindo Pereira da Silva, em 13-4-76.

VIAGEM DE CIRCUM-NAVEGAÇÃO DO AVISO «JOÃO DE LISBOA» (1940/42)

A Revista está interessada em obter, por empréstimo, fotografias desta viagem. Agradece-se a quem tiver alguma o favor de contactar esta Redacção.

Saibam Todos

Que os Serviços Sociais das Forças Armadas (SSFA) estabeleceram as normas a vigorar, no corrente ano, para inscrição nas seguintes colónias de férias:
— Buarcos
— Forte S. João das Maias
— Lar Académico Militar.

Que aquelas colónias de férias se destinam a crianças filhas de beneficiários dos SSFA com idade superior a 6 anos e que não completem os 14 durante a realização do turno.

Que a Colónia de Férias de Buarcos é reservada a crianças residentes nas áreas das Regiões Militares de Porto e Coimbra; as do Forte de S. João das Maias e do Lar Académico às das áreas das Regiões Militares de Tomar, Lisboa e Évora.

Que as colónias de férias funcionam com os seguintes turnos:
— 1.º de 17 de Jun. a 6 de Jul (raparigas e rapazes)
— 2.º de 9 a 28 de Jul (rapazes)
— 3.º de 31 de Jul. a 19 Ago. (raparigas)
— 4.º de 22 de Ago. a 10 Set. (rapazes)
— 5.º de 13 de Set. a 2 Out. (raparigas).

Que para a inscrição deverão os beneficiários dos SSFA preencher o respectivo boletim (mod IV/EC) — um por cada filho.

Que os boletins de inscrição deverão ser enviados, no que respeita à Colónia de Buarcos, para o delegado dos SSFA na Região Militar de Coimbra — Quartel da Sofia — Coimbra; no que respeita às Colónias do Forte de S. João das Maias e do Var Académico para a 3.ª Repartição do SMSIC — Rua Pedro Nunes, 8 — Lisboa 1.

Que aqueles boletins deverão dar entrada nas entidades indicadas:
— 1.º e 2.º turnos — até 4 de Junho;
— 3.º a 5.º turnos — até 16 de Julho.

Que outros esclarecimentos deverão ser solicitados às entidades indicadas para a recepção dos boletins.

Voz da Abita

De Ramiro B. Martins, Londres, ex-mar. R. n.º 6161, recebemos uma carta na qual envia um recorte do jornal «Evening Standard», de 20-4-76, no qual se noticia que uma equipa inglesa vai seguir para o Quénia a fim de, em colaboração com o Museu do Forte de Jesus, Mombaça, fazer pesquisas àcerca da fragata portuguesa «St.º António de Tanná», perdida perto daquele forte em 1967.

Agradecendo a este nosso estimado assinante a carta que nos enviou, acrescentamos algumas notas que nos foram facultadas pelo comandante António Marques Esparteiro, reconhecido perito nestes assuntos.

A fragata «St.º António de Tanná», de 40 peças, construida no Estado Português da Índia em 1681, era o navio chefe da esquadra de socorro a Mombaça durante o cerco desta praça (1696-1698) pelos árabes. A esquadra que, além do citado navio que montou mais 10 peças, integrava a fragata «Nossa Senhora do Valle» – 40 peças, uma galeota de guerra, 12 peças, e uma galeota de mantimentos, acompanhados por três manchuas de guerra para desembarque de pessoal e mantimentos, largou de Goa em 25 de Novembro de 1696, ao mando do general Luís de Melo Sampaio. Levava 700 homens embarcados sendo 400 de guerra. Chegou a Mombaça em 25 de Dezembro.

De 25 de Janeiro de 1697 a 15 de Setembro a «St.º António» fez uma comissão em Moçambique. De regresso a Mombaça, deu fundo junto à couraça da fortaleza com duas âncoras, uma pela popa e outra pela proa, para não rabiar com a maré. Duramente batida pelas baterias inimigas, começou a arder, acidentalmente, pelo rebentamente de um barril de panelas de fogo, mas felizmente a guarnição extinguiu o fogo, não sem custo.

Na manhã seguinte travou grande duelo de fogo com os árabes que sitiavam os portugueses, combate que durou até às 6 horas da tarde. Em faina de varação de galeota para descarregar tropa e mantimentos, um golpe de vento levou-a contra a fragata, ocasionando-lhe grossas avarias. Apesar de tudo, foi possível naquela

noite, com muito trabalho, descarregar e guardar todo o mantimento.

Na manhã do dia 20 de Outubro, tendo a bordo 150 homens, partiram-se-lhe as amarras e deu à praia junto duma bateria inimiga.

Ante o perigo de perder o navio, o comandante da fortaleza saiu desta, só com 28 homens, a disputar a presa aos contrários. O inimigo, entretido a atacar a fragata, não teve ânimo para resistir ao ataque impetuoso dos nossos, que, num ápice, com descargas de bacamarte e lançamento de panelas de pólvora, o obrigou a debandar abandonando a sua bateria.

Da fragata, vendo o bom sucesso, se lançaram ao mar com as espadas na mão e na boca, e chegando à praia incorporaram-se com os nossos da fortaleza.

Sobre este assunto é interessante referir que em Abril de 1931, o conservador do Museu do Forte de Jesus, Mombaça, Quénia, escreveu uma carta ao dr. Teotónio Pereira, da Fundação Gulbenkian, comunicando-lhe que diversos amadores tinham encontrado objectos, incluindo uma peça com as armas de Portugal e a data de construção de 1673, no casco de um navio antigo afundado próximo da boca da enseada e pedindo elementos relativos ao navio que supunha ser a nau «que naufragou dentro do porto de Mombaça quando estava dando socorro àquela fortaleza durante o grande cerco dos últimos anos do século XVII».

O dr. Teotónio Pereira, por intermédio do director do Museu de Marinha, contra-almirante Ramalho Rosa, pediu esclarecimentos ao comandante A. Marques Esparteiro que prestou os que atrás se referem.

Esclarece-se ainda que Tanná é uma povoação do antigo Estado da Índia Portuguesa, perto de Bombaim.

Acerca de considerações feitas numa carta do **mar. L n.º 794/74, Luís Manuel da Luz Aparício,** transcrita no n.º 55 da Revista, o comando da Base Naval de Lisboa esclarece que o SPT (Serviço Portuário e de Transportes) vem assegurando, desde Fevereiro p.p., as comunicações entre as duas margens, em dias de nevoeiro, com duas vedetas equipadas com radar. Só em caso de não operacionalidade das vedetas ou dos radares deixarão de se fazer as carreiras normais. Está pedida a montagem de radar em mais três vedetas, o que evitará os impedimentos apontados.

OS MEUS DEDOS

I

Os meus dedos encrespados numa pena,
dizem-me a raiva, o ódio e o rancor,
dizem-me metralha, a guerra, os vãos lamentos,
dizem-me a liberdade com gestos sedentos,
dizem-me quão sedentos estamos de amor.
É este para sempre o meu dilema!

II

São eles quem me guia sem traição,
romeiros de fantásticas romagens
de aquém e de além os mensageiros;
levam-me sem temor à confisão,
das minhas belas e íntimas mensagens.

III

Por vezes a vontade de vencer
é, bem mais forte que a realidade,
em que se perdem vagueando, os pensamentos,
surge então o gesto simples de escrever
mensagens com amor e sem vaidade.

IV

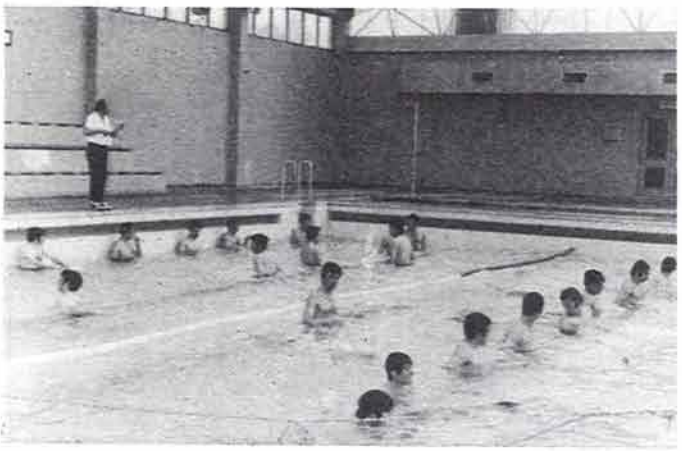
Mas a verdade é fria, é nua,
e quem lhe descobre os álacres segredos?
Talvez o que sente a vida amada!
E, óh desgraçado daquele, que não consegue
[dizer nada,
com uma pena encrespada entre os dedos.

Etelvino Mendes
1.º-gr. L

Missão da Escola de Alunos Marinheiros

O marujo tem que saber manejar armas...

Tem de saber remar...



E nadar...

Converter os mancebos que lhe são confiados em bons militares e bons cidadãos a fim de bem servirem a Pátria.

CURSO DE INSTRUÇÃO MILITAR BÁSICA

A partir de Outubro de 1975, a Escola de Alunos Marinheiros passou a receber três incorporações anuais de 800 recrutas cada aos quais ministra a Instrução Militar Básica (IMB), então criada, e que se destina a proporcionar a formação militar e técnico-naval comuns às várias classes das praças da Armada, com excepção da de fuzileiro naval. Esta IMB está integrada na reestruturação do ensino na Armada iniciada no ano escolar de 1975/76, constando no seu plano de curso:

OBJECTIVO – Ministrar instrução militar básica aos alunos, para atingir os seguintes fins:

- **Promover a transição suave da vida civil para a vida militar.**
- **Desenvolver o sentimento de solidariedade e de responsabilidade do militar para com o seu povo.**
- **Completar a formação do cidadão e desenvolver o sentido do patriotismo.**
- **Afirmar a dignidade do indivíduo e despertar o interesse pelo associativismo.**
- **Transmitir os conhecimentos gerais e técnicos básicos comuns às diversas classes.**
- **Despertar o interesse pelo serviço na Armada e promover o conhecimento de costumes, cerimónias e tradições navais.**
- **Criar o desejo de auto-valorização cultural, política e técnica.**
- **Desenvolver a aptidão e o gosto pelo desporto.**

NATUREZA DOS ALUNOS

Os alunos são oriundos do recrutamento geral, com 21 anos de idade, voluntários ou compelidos para cumprir o serviço militar obrigatório na Ar-

mada. Possuem como habilitações literárias mínimas a 4.ª classe da instrução primária.
Admite-se a possibilidade de serem incorporados voluntários, com idade compreendida entre os 18 e 20 anos, para prestarem antecipadamente o serviço militar obrigatório na Armada. Deverão possuir, como habilitações literárias mínimas, a 6.ª classe do ensino básico ou equivalente.

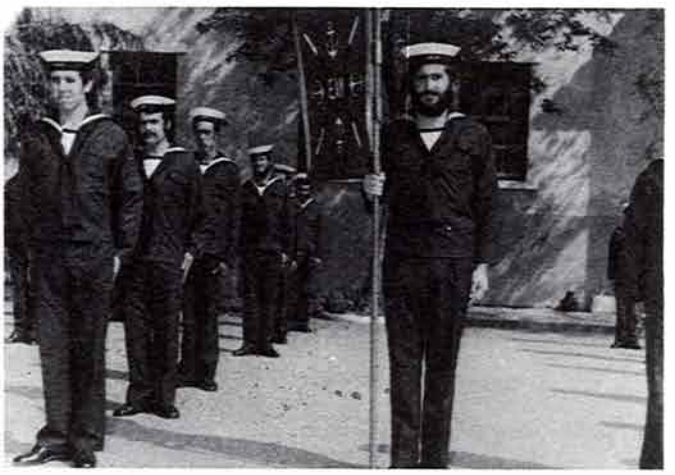
DURAÇÃO DA INSTRUÇÃO

- **A instrução tem a duração de 14 semanas úteis, estando organizada na base dos 40 tempos semanais.**
- **Diariamente ministram-se de manhã 3 tempos de aulas e à tarde 4. Após o jantar, nas 2.ª, 3.ª e 5.ª-feiras realizam-se dois tempos de aulas, destinados a aperfeiçoar as habilitações literárias dos alunos que apresentam maiores carências de formação.**
- **Os alunos têm licença diária à 4.ª-feira e de fim de semana a partir do último tempo de 6.ª-feira até ao segundo de 2.ª-feira.**
- **No último dia da instrução terá lugar, normalmente, a cerimónia da ratificação do juramento de bandeira.**

ORGANIZAÇÃO DA INSTRUÇÃO

A instrução ministrada, está organizada de forma a corresponder aos objectivos fixados e comporta as seguintes disciplinas e instruções:

DISCIPLINAS E INSTRUÇÕES	TEMPOS DE AULAS
Regulamentos militares	23
Ética militar	10
Formação moral	8
Formação cívica	8
Formação política	8
Organização	26
Marinharia e embarcações	44
Miscelânea	24
Armamento geral	14
Prática de armamento	17
Infantaria geral	74
Infantaria de combate	9
Higiene e primeiros socorros	9
História e geografia	12
Preparação física	69
Natação	32
Diversos	83
Canto coral	6
Habilitações literárias	78
	554



O guião da E.A.M. é entregue semanalmente à Companhia com melhor aproveitamento.

Instrução de guarda – Rendição de um posto de sentinela.

Tambores para o desfile diário...

– Os alunos são enquadrados em companhias normalmente de 80 recrutas.

– Numa visão sectorial as percentagens de tempo de instrução atribuidas são:
  – Formação humana, cívica e cultural 30%
  – Formação militar e naval básica 23%
  – Actividades físicas 33%
  – Diversos 14%

– Durante a Instrução Militar Básica está previsto o embarque dos recrutas e saída para o mar durante um dia e uma visita ao Museu de Marinha.

Bifes para o almoço...

O desporto faz parte da vida do aluno – Instrução de box...

A boa apresentação é norma do militar – No barbeiro: o apertado equilíbrio entre a «moda» e o regulamento.

AVALIAÇÃO DA INSTRUÇÃO

– O «contrôle» da instrução é efectuado através de várias provas e testes realizados ao longo do curso.

– Os conhecimentos militares, navais e culturais são avaliados por exames de resposta múltipla.

– O resultado da instrução de habilitações literárias é determinado em moldes clássicos.

– O nível de adaptação ao meio aquático bem como a classificação de atirador, são determinados por tabelas em uso na Armada.

– De acordo com o determinado no Estatuto dos Sargentos e Praças da Armada, não haverá reprovações por falta de aproveitamento escolar, mas será motivo de exclusão da IMB, com consequente necessidade de repeti-la, a falta a 20% do tempo total de instrução. Não serão pois considerados aptos na IMB os alunos que faltem a 110 tempos de aula.

CURSO DE INSTRUÇÃO DA RESERVA MARÍTIMA

Os mancebos incorporados para servirem na Reserva Marítima, e provenientes da Escola de Alunos de Mestrança e Marinhagem e da Escola Profissional de Pesca, recebem na Escola de Alunos Marinheiros a Instrução Militar Básica conjuntamente com os mancebos do contingente geral.

CURSOS DE FORMAÇÃO MILITAR

Finalmente, é ministrado um curso de formação militar com 4 semanas de duração aos alunos dos cursos de alistamento para enfermeiros, artífices e taifa, imediatamente após a sua incorporação.

(Colaboração da Escola de Alunos Marinheiros)

Filatelia

NOVOS SELOS PORTUGUESES

Os selos que reproduzimos constituem a primeira série intercalada do corrente ano, ou seja, série não planeada e foram postos em circulação no passado dia 7 de Ábril. Ocupam-se da temática «Apoio à Produção Nacional». Trata-se de uma emissão muito oportuna dos nossos CTT, plena de intenção, e por isso mesmo muito feliz. Com a devida vénia transcrevemos da pagela que os anunciou, o que sobre a emissão é dito:

«No momento em que no País se toma uma consciência realista da frase delicada por que passa a economia nacional e das suas repercussões sobre a evolução social em curso, parece importante congregar todos os meios de avivar aquela tomada de consciência.

«Os CTT, conhecendo o valor do selo como veículo de comunicação e sensibilidade do corpo social, decidiram intercalar no seu plano anual esta emissão, destinada a contribuir, para apoio das iniciativas e medidas oficiais tomadas para superar as presentes dificuldades, com este chamamento à consciência do consumidor nacional.»

Para nós apenas dois reparos: a reduzida dimensão dos selos, a não permitir uma visão imediata dos muitos elementos em evidência e, ainda, o valor das taxas, actualmente invulgares e praticamente como complementares, a reduzir a sua difusão.

«EUROPA 76»

Esta habitual série «Europa» foi posta a circular em 3 de Maio e ocupa-se, este ano, do tema artesanato, de riquíssimas tradições no nosso país, desde trabalhos de barro, rendas, ferro forjado, etc., até aos escolhidos para estes selos. Sem dúvida que as filigramas e os trabalhos feitos com navalha em pau de buxo ou oliveira, são interessantíssimos mas confinam-se a demarcadas regiões do país, pelo que não nos parecem os mais expressivos, até porque a falta de cores reais reduz o valor dos trabalhos patenteados nos selos. De qualquer forma estamos em presença de magníficos selos a integrar-se perfeitamente no assunto escolhido pela C. E. P. T., que é a entidade dominante neste campo de actividade da filatelia europeia.

SELOS DE MOÇAMBIQUE

Este país pôs em circulação no dia 7 de Abril – Dia da Mulher Moçambicana – os quatro selos que reproduzimos, onde, em desenhos muito perfeitos e cheios de significado, são postos em relevo alguns campos das actividades em que as mulheres de Moçambique marcam presença de destaque. Os selos são muito vistosos não só pela graciosidade dos desenhos que os ornamentam, mas ainda pelas cores atraentes que lhes servem de fundo. É, na verdade, uma série muito aceitável.

G. Brandão
2.º-ten. SG

Centenário da Escola d

Breve síntes

Com a finalidade de instruir pessoal para o serviço na Armada, foi criada por Carta de Lei em 21 de Fevereiro de 1876 a primeira Escola de Alunos Marinheiros, que viria a funcionar a bordo da corveta «Duque de Palmela» fundeada no Tejo e devidamente preparada para esse efeito. A instrução tinha a duração de 3 anos e constava de Instrução Primária, Instrução Profissional, Instrução de Arte de Marinheiro e Instrução Militar, finda a qual os alunos assentavam praça como segundos grumetes.

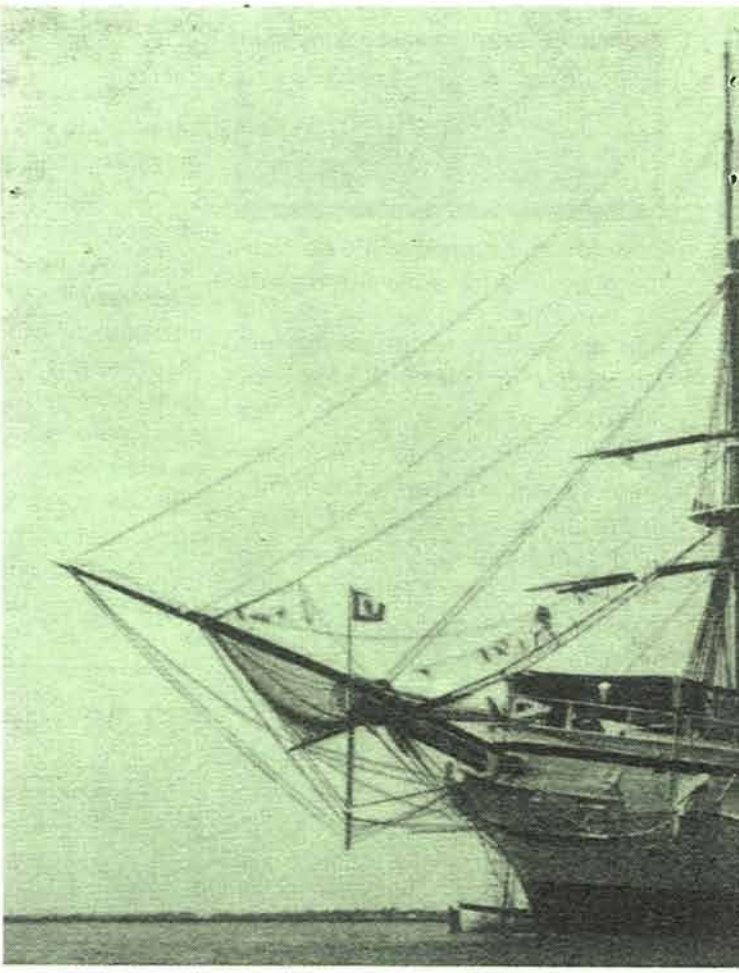
Em 27 de Janeiro de 1882 e também através de Carta de Lei, ocorre a primeira remodelação da Escola de Alunos Marinheiros que continuou a funcionar em Lisboa a bordo da corveta «Duque de Palmela» e passando também a funcionar no Porto a bordo da corveta «Sagres». Após esta remodelação, a preferência na admissão era dada aos filhos das praças da Armada ou Exército, desamparados ou expostos e filhos de marítimos ou pobres. A instrução foi reduzida para 2 anos, vencendo os alunos 300 reis no primeiro ano e 600 reis no segundo. Os alunos aprovados assentavam praça como segundos grumetes. A primeira admissão na Escola do Norte efectuou-se em Maio de 1884.

Em 18 de Abril de 1895 passou a funcionar uma terceira Escola, em Faro, a bordo da corveta «Duque de Palmela» que para o efeito foi rebocada de Lisboa. A abertura desta terceira Escola deve-se ao facto da população do litoral algarvio encontrar dificuldades de colocação na pesca, pelo que havia numerosos concorrentes do Algarve para a Escola de Lisboa e que para tal não tinha capacidade. A idade mínima de admissão passou para os 14 anos, devido aos alunos, que até à data tinham saído das Escolas, se apresentarem pouco desenvolvidos fisicamente.

Durante o ano de 1898, a corveta «Sagres», que apresentava falta de condições para servir como navio-escola, foi substituida pela corveta «Estefânia» ficando somente a funcionar as escolas do Porto e de Faro.

Em 29 de Novembro de 1901 foi aprovada por Decreto, nova remodelação das escolas. O número de alunos a admitir foi reduzido para 200 e o tempo de instrução para 1 ano, exigindo-se no entanto aos alunos conhecimentos de leitura e escrita. A idade mínima dos candidatos passou para 16 anos, devido à elevada taxa de mortalidade por tuberculose que ocorria em marinheiros saídos das escolas, sujeitos a grandes esforços a bordo, especialmente nas estações navais do Ultramar.

Em 22 de Dezembro de 1909 a corveta «Estefânia» partiu a amarração no rio Douro e perdeu-se por encalhe pelo que a Escola do Norte funcionou provisoriamente no Quartel de Bombeiros do Porto donde transitou para Matosinhos em 23 de Agosto de 1910. A Escola do Sul continuou a funcionar na corveta «Duque de Palmela» até ao ano lectivo de 1912/13,



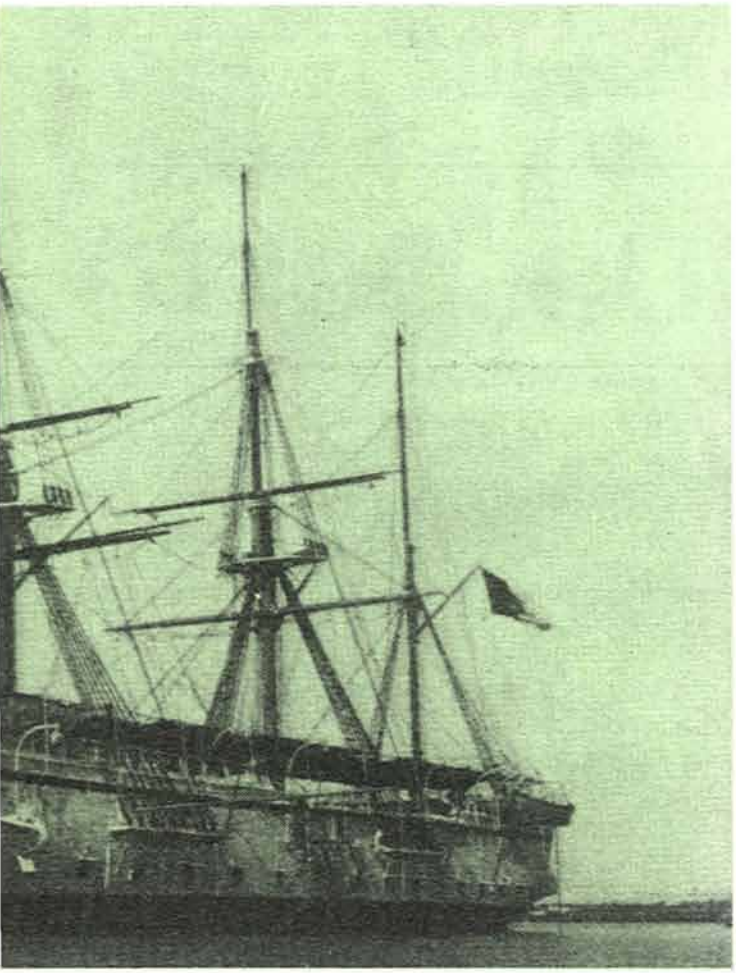
A corveta «Duque de Palmela», onde funcionou a primeira Escola de Alunos Marinheiros, no ano de 1876.

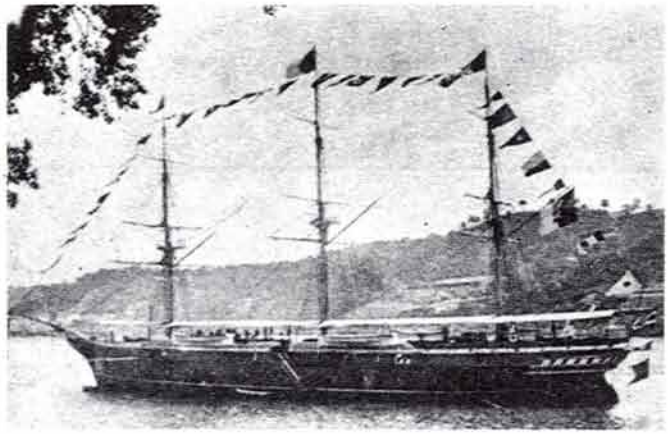
altura em que passou a funcionar em terra no edifício do Departamento Marítimo do Sul.

Em 10 de Maio de 1919 foi aprovada por Decreto a admissão de alunos voluntários e de recrutados, tendo ficado prevista a construção de um edifício no Norte e outro no Sul para o efeito. Entretanto as praças voluntárias frequentavam as Escolas de Alunos Marinheiros de Matosinhos e Faro, e as recrutadas a Escola de Recrutas da Armada no Alfeite e o Quartel de Marinheiros em Lisboa. Os voluntários deveriam ter 18 anos, saber ler, escrever e contar, bem como possuir bom comportamento civil e boa aptidão física. Eram condições de preferência ser de profissão marítima ou ter prática do ofício de serralheiro, caldeireiro, fogueiro ou carpinteiro, ser filho de militar ou órfão. A instrução passou a ter a duração de 10 meses e compreendia a instrução complementar daquela que os alunos tinham quando da entrada para as escolas, e a profissional que abrangia infantaria, armas portáteis, arte de

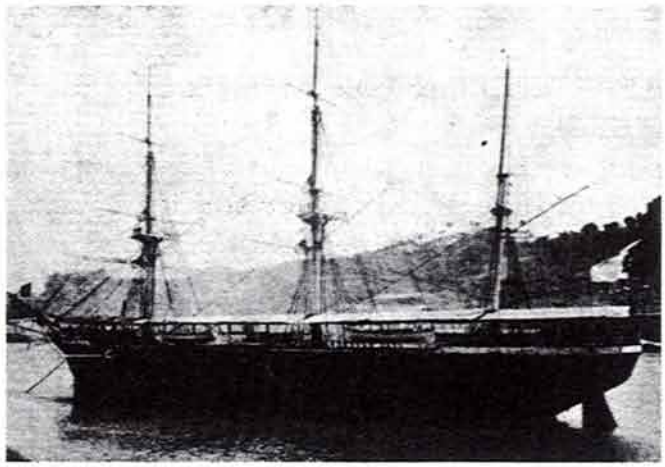
de Alunos Marinheiros

se histórica





A corveta «Sagres», onde foi instalada, em 1884, a Escola de Alunos Marinheiros do Porto.



A corveta «Estefânia» que substituiu a «Sagres», em 1898, como navio-escola no Porto.

marinheiro, manobra de embarcações, sinais, noções elementares de artilharia, explosivos e condução de fogos e ainda instrução técnico-manual dada nas oficinas, e que se destinava a seleccionar o pessoal de máquinas.

Em 1 de Setembro de 1924 foram extintas as Escolas do Norte e do Sul e toda a instrução geral preparatória passou a ser efectuada na Escola de Recrutas da Armada, no Alfeite, que tomou a designação de Escola de Alunos Marinheiros. Nesta nova Escola a instrução passou a ter a duração de 7 meses.

Em 1938 a Escola de Alunos Marinheiros foi integrada na Escola de Mecânicos, em Vila Franca de Xira, com o objectivo de a afastar dos grandes centros populacionais e, simultaneamente, situá-la junto dum plano aquático que servisse para exercícios de remo, vela e natação.

Em 21 de Janeiro de 1939 foi publicado um Decreto pelo qual os voluntários se destinavam somente a frequentar os cursos de especialização tomando a designação de Alunos-Marinheiros, enquanto que os recrutados se destinavam aos serviços gerais e auxiliares dos serviços especiais. Os Alunos Marinheiros eram admitidos com o mínimo de 17 anos e com a 4.ª classe, para um primeiro período de instrução de cerca de 4 meses na Escola de Alunos Marinheiros. Os recrutas assentavam praça no Corpo de Marinheiros onde tinham uma instrução também de cerca de 4 meses, após o que eram promovidos a segundos grumetes. Os segundos grumetes com dois anos de serviço podiam ser seleccionados para os cursos de especialização, mediante provas de Português e Aritmética, após os quais eram promovidos a primeiros grumetes.

Em 24 de Maio de 1954 verificou-se a unificação da preparação dos voluntários e recrutados que passou a efectuar-se na Escola de Alunos Marinheiros, em Vila Franca de Xira, compreendendo as instruções de organização, deveres militares, marinharia, sinais, armamento, higiene, primeiros socorros,

educação física e infantaria e cuja duração era fixada por Despacho Ministerial.

Finalmente em 18 de Fevereiro de 1963 deixou de haver a designação de alunos marinheiros passando os indivíduos admitidos na Armada, na fase inicial da sua preparação, a ter uma das seguintes designações:

— 2.º-grumete aluno quando proveniente do recrutamento especial e,frequentando cursos de alistamento.
— 2.º-grumete voluntário quando proveniente de recrutamento especial e não incluido no anterior.
— 2.º-grumete recruta quando proveniente do recrutamento geral.

Os voluntários deviam ter 17 ou 18 anos e possuir a 4.ª classe, sendo dada preferência aos candidatos que se comprometessem a servir a Armada durante 6 anos.

A partir de Outubro de 1975 e até ao momento actual, a preparação inicial tomou a designação de Instrução Militar Básica com duração de 14 semanas. O número de alunos a instruir é fixado anualmente por despacho do chefe do Estado Maior da Armada.

(Elementos compilados na Escola de Alunos Marinheiros de um artigo do cap.-m.-g. Henrique Alexandre da Fonseca, publicado nos Anais do C. M. N. — N.ºs 4/9 — AGO/SET 75.)

Desporto

O «CROSS-PROMENADE» (2)

(Continuação)

II PARTE: TREINO DE POTÊNCIA MUSCULAR

Normalmente confude-se «Força» com «Potência Muscular». Poderemos esclarecer estes conceitos dizendo que a «Força» é a *capacidade dos músculos para vencerem uma determinada resistência;* a «Potência» é a *capacidade dos músculos para vencerem uma determinada resistência no menor espaço de tempo possível!* Quer isto dizer que para treinar a «Potência Muscular» teremos que entrar em linha de conta com a velocidade com que executaremos os exercícios que, em princípio, deverá ser rápida.

Resumindo: a «Potência» é a «Força» multiplicada pela velocidade.

$$P = F \times V$$

Nunca poderemos esquecer que em todos os desportos é a «Potência Muscular» que interessa desenvolver; ela depende fundamentalmente:

– *Do número e grossura das fibras musculares* (que se traduz pelo volume dos músculos);
– *Da velocidade de contracção das fibras musculares* (ou seja, o tempo que as fibras musculares levam a contrair-se).

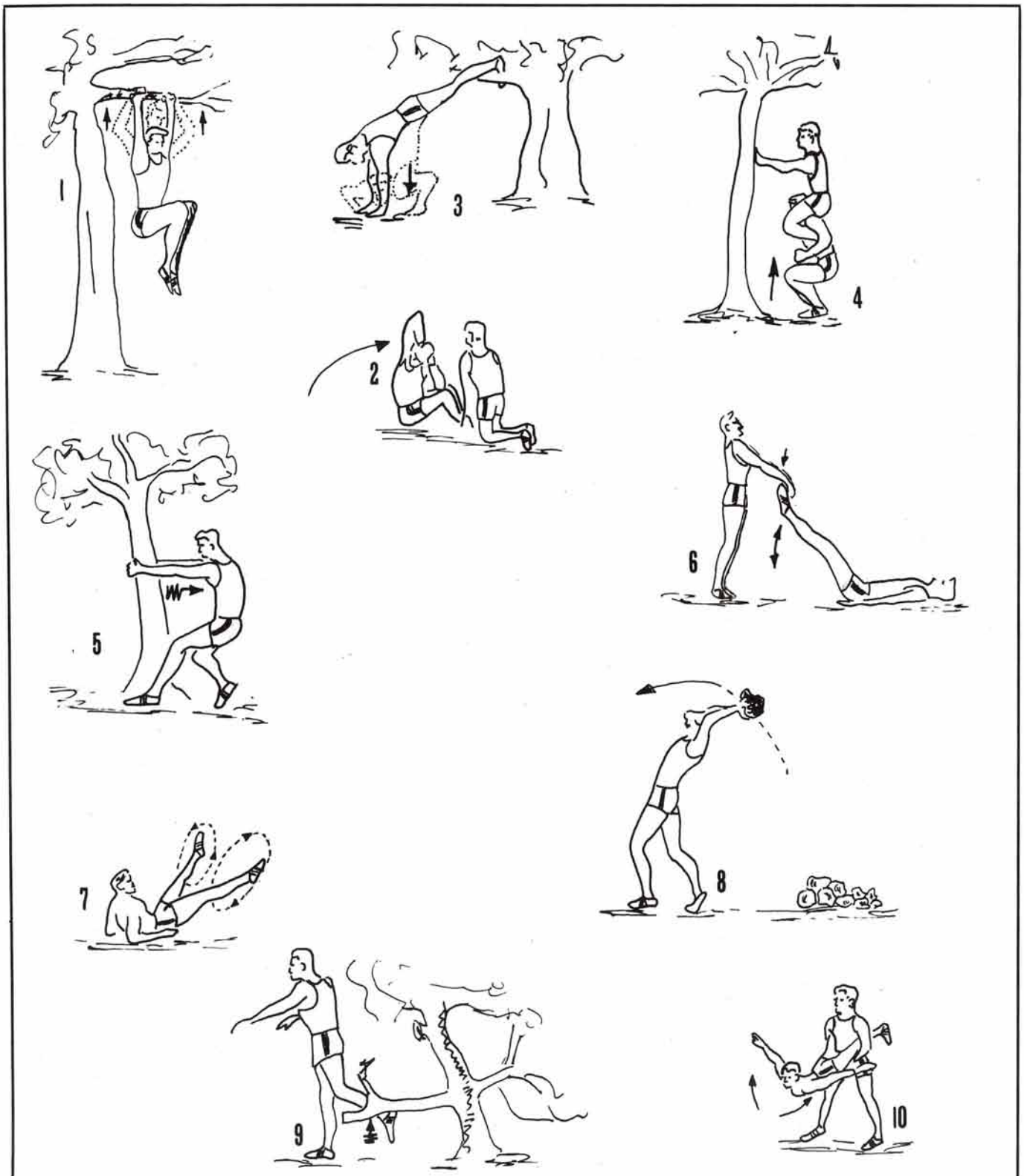
Esta parte do «cross-promenade» tem como objectivo uma preparação dos músculos dos atletas para que uns meses mais tarde possa iniciar o verdadeiro treino de «Potência Muscular»: *o treino com halteres!*

Poderemos organizar esta II Parte do seguinte modo:

a) Escolher 8 a 10 exercícios de «força» em que se utilize:
   – O peso do próprio corpo, o peso de um camarada, pedras, troncos, bolas medicinais, etc.;
   – A isometria;
b) Ordenar esses exercícios segundo uma sequência lógica: membros superiores, membros inferiores, parte central do corpo;
c) Repetir os exercícios, em cada sessão, 6 a 12 vezes;
d) Logo que se atingirem as 12 repetições em cada exercício, começar a «trabalhar» por *séries.* Por exemplo: efectuar 8 repetições de um determinado exercício, fazer uma pausa de 1 a 2 minutos e efectuar mais 8 repetições desse mesmo exercício (*2 séries de 8 repetições*).

Vejamos entretanto o que é a ISOMETRIA.

Após a II Guerra Mundial começou a verificar-se a necessidade de efectuar a recuperação de músculos de mutilados de guerra. Depois de algumas experiências feitas em 1953, na Alemanha, por Muller e Hettinger, constatou-se que poderia aumentar a força sem haver movimento, isto é, se os músculos trabalharem *estaticamente.* Isso consegue-se se durante 6 a 12 segundos se fizer a máxima força contra uma resistência impossível de ser vencida. É o que se chama *contracção isométrica.* (Exercícios 6 e 9 da fig. 1).



TREINO DE POTÊNCIA MUSCULAR (2.ª PARTE)

Fig. 1

À semelhança do que já fizemos com a I Parte, também aqui apresentamos uma sequência de exercícios que nos servirá de guia para uma sessão de «Treino de Potência» muscular e que deverá durar 15 a 20 minutos.

A passagem da 2.ª à 3.ª fase faz-se com uma marcha (intercalada ou não com corrida) com a duração de 3 a 5 minutos.

III PARTE: TREINO DE VELOCIDADE – SALTOS

A velocidade de deslocamento depende dos seguintes factores:

a) *Velocidade de reacção neuro-muscular* – qualidade inata (pouco melhorável pelo treino) e que se relaciona com o tempo que medeia entre a «ordem» dada pelo cérebro e a correspondente resposta muscular;

b) *Técnica de corrida* – que vai ter consequências na amplitude e frequência das passadas por um melhor aproveitamento da posição dos membros (por exemplo: o levantamento da coxa faz aumentar a passada; o apoio do calcanhar no chão «trava» a corrida);

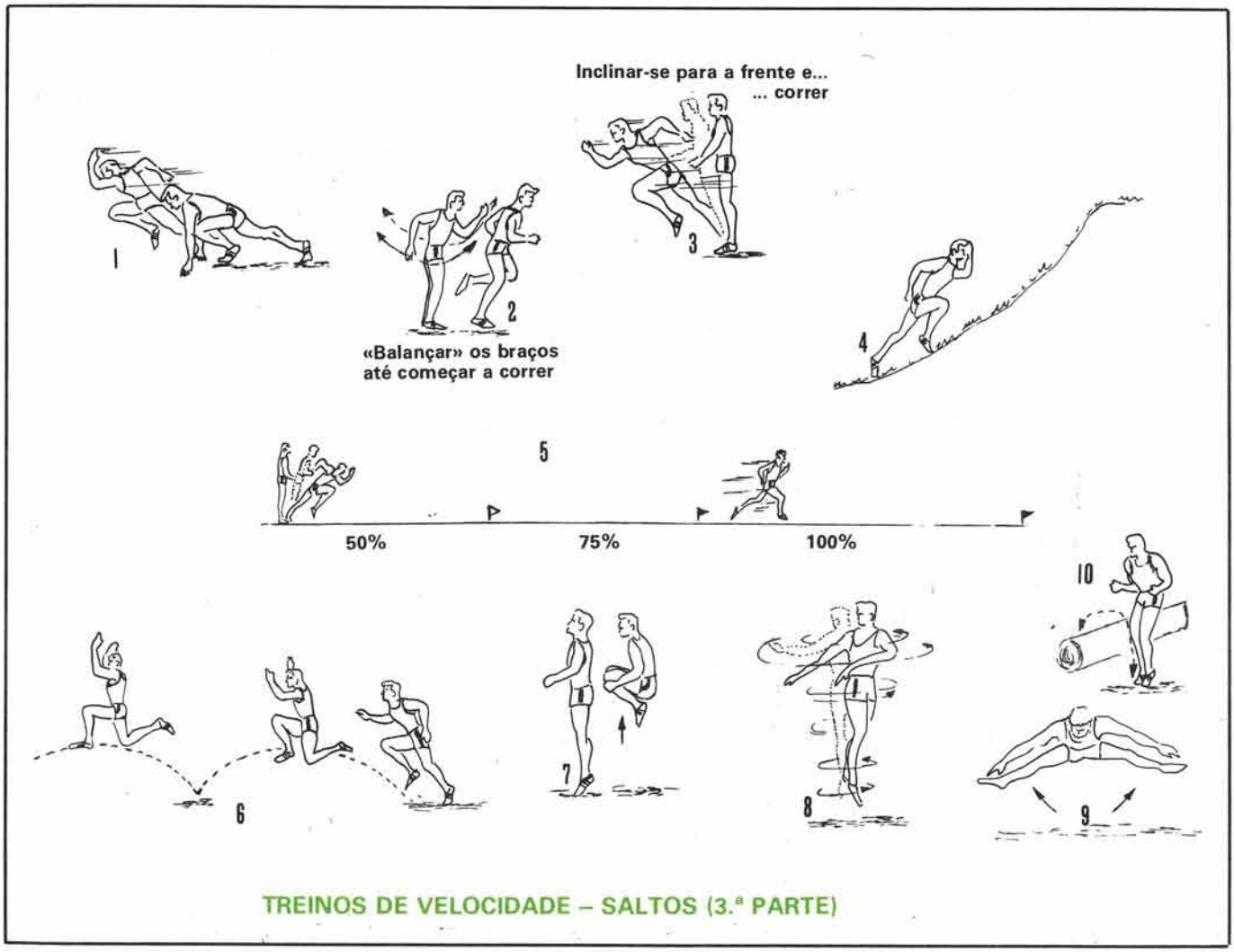
c) *Potência muscular* – que vai originar uma passada mais comprida dada a maior impulsão que os músculos conseguem;

d) *Relaxação – Coordenação* – qualidades muito importantes dado que a velocidade da sequência das passadas só pode ser rentável se em cada passada apenas se contrairem os músculos necessários, relaxando-se os outros;

e) *Resistência muscular* – qualidade que permite «prolongar» a execução de um exercício físico de grande intensidade. Está relacionada com a capacidade dos músculos das pernas trabalharem com alguma «acidez». *(Esclarecemos que após 60 metros o atleta só poderá manter a mesma velocidade se os músculos estiverem treinados para trabalhar em regime de «acidez»).*

Os exercícios que se incluem no treino de velocidade (fig. 2) merecem os esclarecimentos seguintes:

- As «partidas» (de pé ou agachado) servem não só para treinos desta técnica mas também para treino da velocidade de reacção neuro-muscular;
- Os «saltos» e as «subidas de encostas» servem para desenvolvimento da potência muscular;
- Para o treino de encostas serão escolhidas encostas curtas (30-60 metros) mas pronunciadas, devendo o atleta executar cerca de 10 subidas à máxima velocidade, efectuando pausas de 2 a 3 minutos entre cada subida.
  (As subidas de encostas são também um óptimo treino para a «técnica de corrida» dado que obrigam a uma vantajosa elevação da coxa);
- A sequência *aceleração-desaceleração* (exercício 5 da fig. 2) é um excelente treino para a coordenação-relaxação: aumento gradual da velocidade



TREINOS DE VELOCIDADE – SALTOS (3.ª PARTE)

Fig. 2

Fig. 3

durante cerca de 70 metros para atingir o máximo nos últimos 30 metros, seguindo-se uma diminuição gradual da velocidade.
(Tudo isto deve ser realizado em perfeita relaxação evitando-se a tradicional contracção «parasita» dos músculos do pescoço e das mãos);

- A coordenação dos braços com as pernas é um factor muito importante na corrida. É aliás o que se pretende com o exercício 2 da fig. 2: *da oscilação dos braços «chega-se» ao movimentar das pernas e à... corrida!*
- Em todos os exercícios que incluam corrida, a respectiva técnica deverá ser sempre objecto de correcção principalmente nos aspectos apontados na fig. 3.

Para terminar esta III Parte resta-nos abordar a transição para a IV Parte: marcha (intercalada ou não com corrida) durante 5 minutos podendo incluir-se exercícios com bola (passes, combinações simples, etc.) de acordo com a modalidade do atleta.

(Continua)

Sanches de Oliveira
1.º-tenente

Terminologia Naval

ESCOLHOS – Rochedos ou penhascos debaixo de água que constituem perigo para a navegação; o escolho difere do recife porquanto este pode descobrir em certos estados de maré.

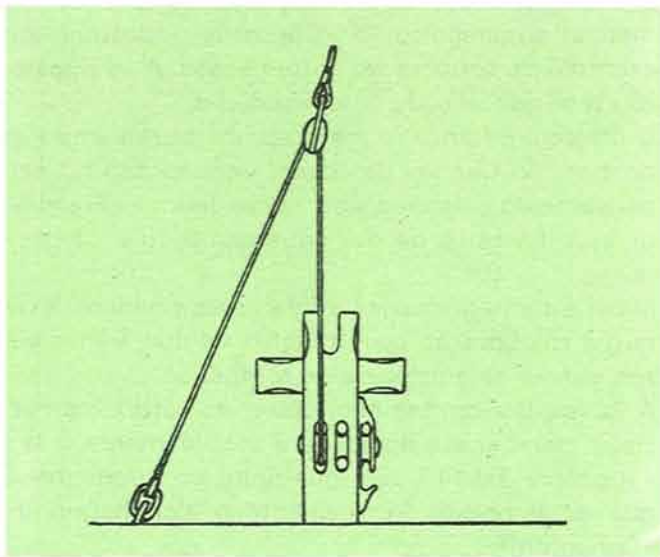
ESCOPEIRO – Haste de madeira provida num dos extremos de um pedaço de pele de carneiro destinada a pintar ou alcatroar o navio e que pode ser utilizada de bordo de uma embarcação ou do próprio navio.

ESCORAR-SE – Em gíria naval, tomar cuidado, precaver-se, arranjar boas recomendações para a satisfação de qualquer pretensão.

ESCORRER O PORTO – Varar o porto, passar além de um porto sem o avistar.

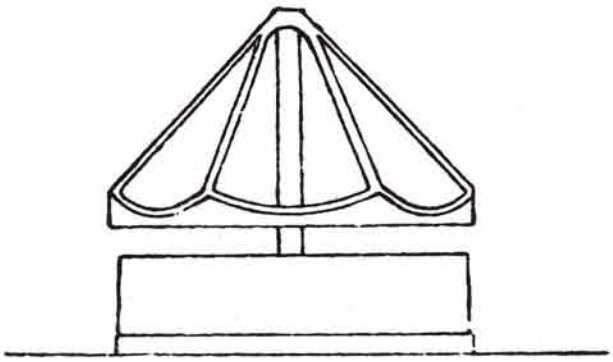
ESCOTAS – Cabos de laborar fixos nos punhos das velas e que servem para as caçar, isto é, para as expor melhor à acção do vento; são duas nas velas redondas e apenas uma, nas latinas. Em calão naval, andar debaixo de escota traduz a situação do indivíduo que anda bem vigiado a fim de não deixar de cumprir rigorosamente o serviço que lhe está destinado.

ESCOTEIRAS – Fortes colunas fixadas no convés, junto aos mastros, providas de gornes para as escotas de gávea e um cabeço com travessão para dar volta às mesmas.

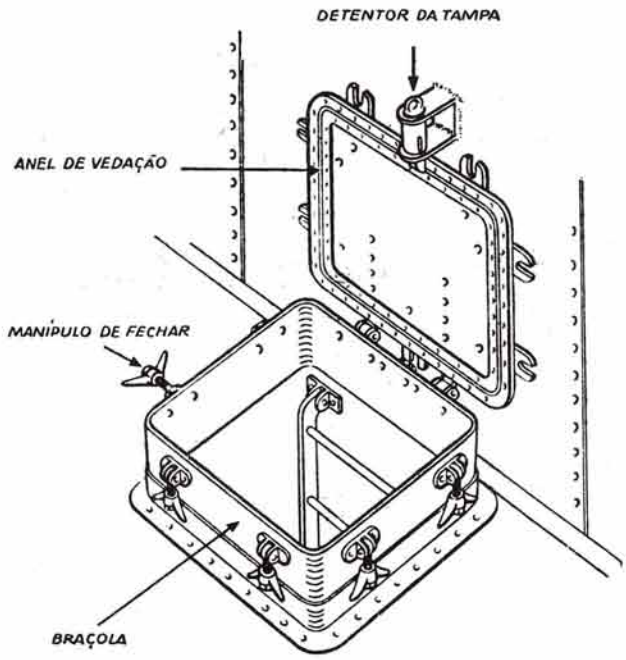


ESCOTEIRO – Navio que segue isoladamente, o contrário de navio de conserva. Marinheiro artilheiro que coadjuva o fiel de artilharia e tem a seu cargo a arrumação, limpeza e conservação do armamento portátil, sobressalentes e ferramentas armazenadas na escotaria.

ESCOTILHA – Abertura feita nos pavimentos do navio, destinada à passagem do pessoal, carga e descarga, arejamento ou passagem da luz. Têm o contorno guarnecido por pranchões de madeira ou chapas metálicas elevadas sobre o pavimento (braçolas), constituindo um resguardo contra a entrada de água; dispõem de cobertura apropriada para evitar as entradas da chuva e do mar.



Escotilha de alboi.



Escotilha estanque.

ESCOTILHÃO – Escotilha de pequenas dimensões para acesso aos paióis e alojamentos.

ESCOTIM – Escotas de gávea, joanetes e outras velas altas redondas.

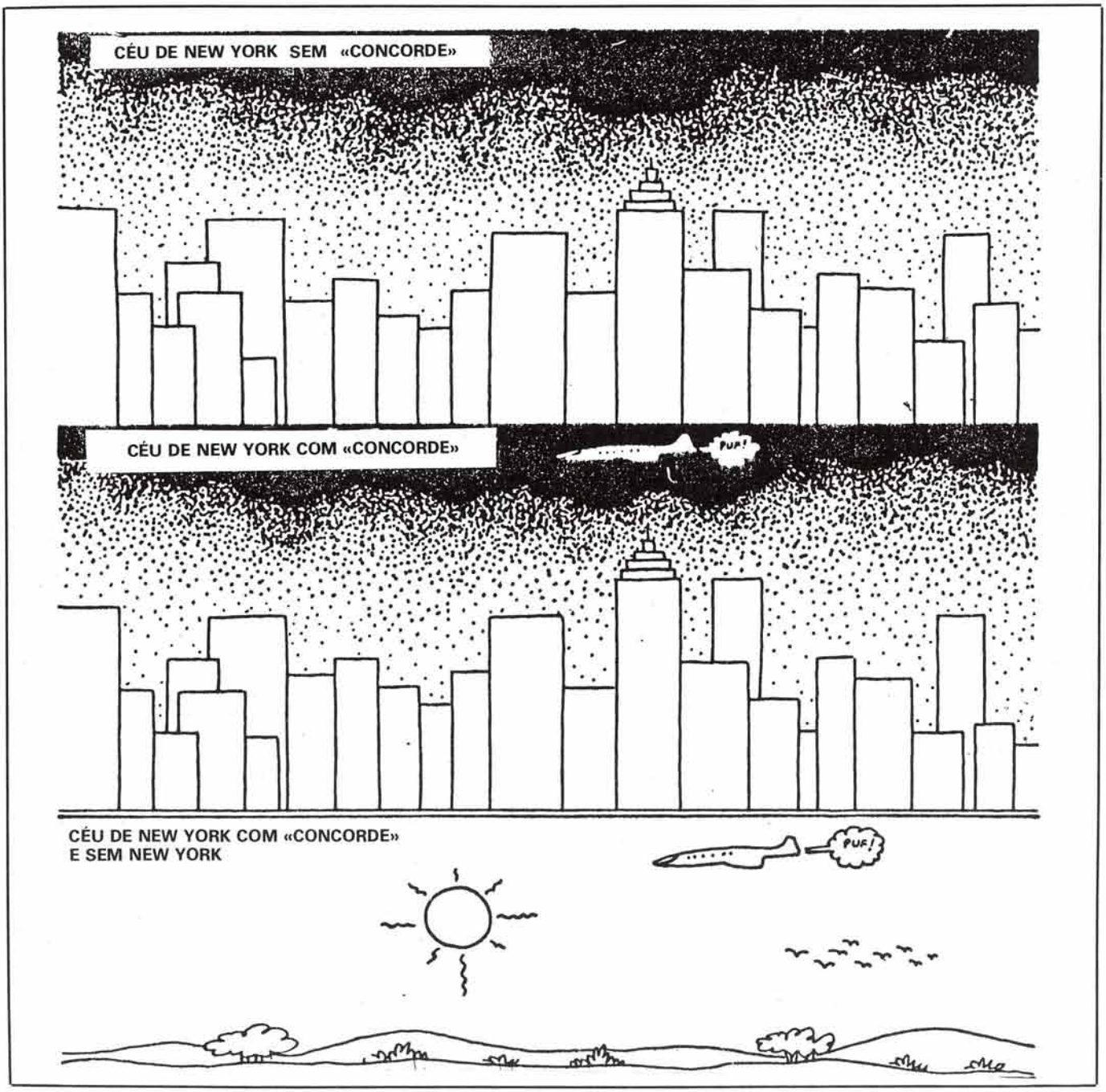
S. Elpídio
Cap.-frag. AN

Curiosidades

O «CONCORDE» E A POLUIÇÃO

Como é de todos conhecido, o primeiro avião comercial supersónico, o «Concorde» constitui um exemplo de cooperação entre nações. A sua gestação tem sido eriçada de dificuldades.
O projecto é francês e mereceu um grande impulso do falecido Charles de Gaule, enquadrado no seu pensamento obstinado da «Grandeur de France», quando há cerca de dez anos começou a corporizar-se.
Mais tarde negociações e interesses políticos levaram à colaboração com a Inglaterra que, várias vezes, esteve na eminência de romper-se.
A Rússia decidiu também entrar na corrida comercial supersónica e apresentou seguidamente o seu «Tupolev» TU-144, tão igualzinho ao «Concorde», que os franceses ironicamente o alcunharam de «Concordoff».

À beira da sua entrada em serviço comercial, mais problemas se levantam; no domínio da poluição sonora, da deterioração da camada de ozono à roda da terra, etc., etc., isto para os pobres terrestres que o sentem passar e para os seus tripulantes o perigo da exposição prolongada às radiações cósmicas nas altas altitudes a que o «Concorde» voa.
Tudo parecia indicar que ele seria banido dos céus norte-americanos, rota ambicionada pela sua rentabilidade; contudo, depois de acesas discussões, o bom senso prevaleceu e o ministro dos Transportes norte-americanos William T. Coleman acaba, na primeira semana de Fevereiro passado, de autorizar a entrada do «Concorde» nos Estados Unidos durante um período experimental de 16 meses, sujeito às restrições de um máximo de seis voos diários, a serem efectuados entre as 7 da manhã e as



Conclusão dos técnicos: sim ao «Concorde», não a New York.

10 da noite e a não voar supersonicamente sobre os Estados Unidos por motivo da «trovoada sónica».

Além disso, durante esse período os voos serão sujeitos a medições de ruido, vibrações e poluição do ar até 1000 metros sobre as áreas dos aeroportos Kennedy (que serve New York) e Dulles (que serve Washington), pontos terminais pedidos pelas companhias aéreas «Air France» e «British Airways». Dos resultados dependerá a decisão definitiva.

No entanto, durante as negociações, os sindicatos franceses (C. G. T.) e ingleses (Trate Unions) ameaçaram retaliações nas importações americanas, caso as autoridades dos Estados Unidos recusassem o acesso do «Concorde».

Quando tudo parecia resolvido, na última semana de Fevereiro, o estado de New York promulga uma lei, de efeitos retroactivos, sobre a poluição sonora dos aviões, da qual resulta automaticamente a proibição do «Concorde» aterrar em New York.

Esta legislação, que abre um precedente na Constituição norte-americana, poderá levar as duas companhias a processarem as autoridades responsáveis pela proibição, visto terem sido autorizadas pelo Governo Federal.

Nesta embrulhada, em que a poluição é o cavalo de batalha, os franceses, que não perdem pitada, desforram-se humoristicamente, fazendo aparecer no semanário «Point» o cartaz aqui reproduzido que, democratica e desportivamente, já foi também reproduzido na impresa norte-americana.

Trindade dos Santos
Cap.-m.-g.

ENERGIA GEOTÉRMICA PARA AQUECIMENTO URBANO

Durante uma comunicação recente feita à Sociedade Francesa de Técnicos de Aquecimento (thermiciens), o sr. M. Pierre Chenevier, membro do Comité de Geotermia no Ministério da Indústria e da Investigação, informou que a utilização do calor interno da Terra passou da fase de estudo à das realizações.

Assim, quatro projectos de instalação dum sistema de aquecimento urbano, utilizando a energia geotérmica das camadas de água quente do sub-solo da França, serão realizados durante o ano corrente. Os três primeiros serão instalados na região parisiense e aquecerão 11 700 habitações e 50 000 m² de escritórios.

O quarto projecto diz respeito à cidade de Mon-de-Marsan. A camada de água quente subjacente (60° centigrados a 2600 metros de profundidade) servirá para aquecer grande parte da cidade, compreendendo velhos imóveis e construções modernas.

Cerca de 15 projectos mais, estão ainda em curso. O esquema dá uma ideia simplificada da existência das camadas de água quente subterrâneas.

(In BNF 27/12/75)

SERÁ RAPAZ OU RAPARIGA?

«Notem, quando a mulher prenhe sahir de casa, qual o pé que levanta primeiro, e põe sobre o remate do portal, ou quando sobe alguma escada; porque se levantar primeiro o pé direito, é sinal que traz fêmea, e se levantar primeiro o esquerdo, traz varão. A causa segundo a boa Filosofia, he, porque o varão se gera á parte direita, e sempre carrega mais para ali, que para a parte esquerda; e assim levanta primeiro o pé esquerdo, como mais leve, para ajudar ao mais carregado, e dalli se collige, que traz varão; e porque a fêmea se gera à parte esquerda, alli carrega mais, que à direita, por isso naturalmente levanta primeiro o pé direito.»

(In «Segredos da Natureza», ano 1792)

David Luiz Pereira
Sarg.-aj. do Exército

Reportagem

ACTIVIDADES DO CLUBE DO SARGENTO DA ARMADA

Durante o passado mês de Abril continuaram a decorrer com entusiasmo, na sede do Clube do Sargento da Armada, os torneios de xadrez, damas e ténis de mesa. Deu-se início aos anunciados serões de sábado em que, com boa frequência, sargentos e familiares convivem alegremente, quer jogando o «bingo» — com prémio simbólico —, quer dançando ao som da aparelhagem estereofónica recentemente adquirida, assistidos por um funcional serviço de bar.

No dia 1 de Maio, concretizando a iniciativa «Campanha do Tractor» da suspensa C. R. S. A., em que a maioria dos sargentos da Armada contribui voluntariamente com o vencimento de um dia de trabalho e que totalizou cerca de 400 contos, deslocou-se ao Crato uma caravana constituida por cerca de 700 pessoas — sargentos e familiares —, a fim de procederem à entrega de dois tractores adquiridos com aquela importância.

As máquinas, que foram baptizadas com

Aspecto parcial de um serão de convívio aos sábados.

os nomes «Terra-Mar I e II», foram atribuidas às cooperativas «Gitânia», de Idanha-a-Velha, Castelo Branco, e «Custou Mas Foi», de Flor da Rosa, Portalegre, tendo a respectiva entrega constituido uma jornada de confraternização entre os trabalhadores do campo e os sargentos da Armada, independentemente de ideologias e credos de cada um.

O CURSO DE 2.º GRAU DE ABASTECIMENTO DE 1968/69 CONFRATERNIZOU

No passado dia 3 de Abril realizou-se no Clube do Sargento da Armada um almoço de confraternização para festejar a passagem de mais um aniversário do Curso de 2.º grau de Abastecimento do ano de 1968/69, que ficou conhecido pelo curso «Apolo 9» devido ao facto de na altura decorrer o lançamento daquele foguetão.

Estiveram presentes ao repasto 35 pessoas entre os antigos alunos e seus familiares, o qual decorreu em ambiente festivo e serviu de pretexto para unir ainda mais a camaradagem que existe entre os sargentos daquele curso.

EXERCÍCIO AÉREO-NAVAL «OPEN GATE 76»

Os navios «Trondheim», «Braunschweig» e «Assiniboine» atracam à Doca de Marinha.

De 26 de Abril a 3 de Maio decorreram nas áreas de aproximação Oeste e Leste do estreito de Gibraltar o habitual exercício aéreo-naval NATO «Open Gate», no qual interveio uma força naval da STANAVFORLANT constituida por unidades navais de Portugal, Canadá, Estados Unidos, Noruega, Países Baixos, Reino Unido e República Federal Alemã.

De parte do nosso país tomaram parte no exercício a fragata «Almirante Magalhães Corrêa», o submarino «Albacora» e aviões «Nord-Atlas» e «Fiat G-91» da Força Aérea Portuguesa.

Finalizado o exercício, entraram no Tejo os navios «Danae», do Reino Unido; «Trondheim», da Noruega; «Braunschweig» e «Emsland», da República Federal Alemã; «Coontz», dos Estados Unidos; «Isaac Sweers», dos Países Baixos e «Assiniboine», do Canadá, onde permaneceram de 4 a 7 de Maio.

Entrou ainda no porto de Lisboa o submarino do Reino Unido «Narwhal», o qual também tomou parte no exercício embora não estivesse integrado naquela Força Naval.

ACTIVIDADES DO CLUBE MILITAR NAVAL

Na noite de 29 de Abril último realizou-se uma assembleia geral do Clube Militar Naval para a entrega dos prémios «Almirante Barroso» e «Marinheiro Artilheiro António Ferreira», discussão, votação e aprovação do Relatório e Contas referentes a 1975 e eleição dos Corpos Gerentes e das Comissões Revisora de Contas e de Redacção dos Anais.

O prémio «Almirante Barroso» foi atribuído ao capitão-de-mar-e-guerra Henrique Alexandre da Fonseca pelo conjunto de trabalhos da sua autoria que foram publicados nos «Anais» no ano de 1975. O prémio «Marinheiro Artilheiro António Ferreira» foi distribuido pelos seguintes alunos de escolas do ensino secundário, filhos de praças da Armada, Elvira Maria dos Santos Frias (2.º ano do Curso Geral de Administração e Comércio), Maria Fernanda Vicente Palma (1.º ano do Curso Geral dos Liceus) e Cândido José Simões (Curso Geral de Electricidade).

Com uma votação que julgamos recorde, foi eleita a lista B (havia esta e a A) constituida como segue:

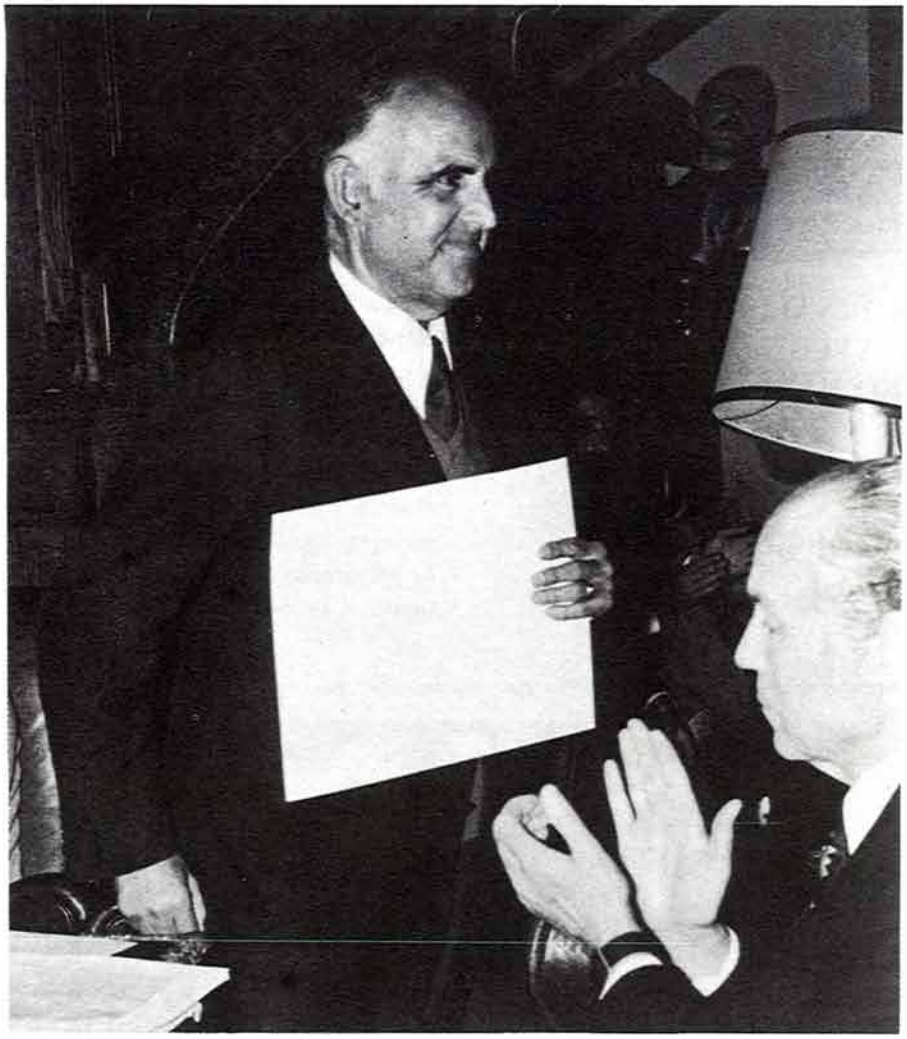
ASSEMBLEIA GERAL: Presidente, contra-almirante Mário Dias Martins;

vice-presidente, comodoro AN Alfredo de Oliveira; 1.º-secretário, capitão-tenente SG Sérgio Augusto da Silva Malpique; 2.º-secretário, 1.º-tenente Fernando José Ribeiro de Melo Gomes; 1.º-vice-secretário, 1.º-tenente Mário Leonel da Fonseca Alvarenga Rua; 2.º-vice-secretário, 2.º-tenente FZ Silvério Teixeira Rodrigues.

DIRECÇÃO: Presidente, capitão-de-fragata José Manuel Carrilho Mateus; vogais, capitão-tenente AN Joaquim Augusto dos Santos, capitão-tenente Francisco da Franca Duarte Lima, 1.º-tenente José Augusto de Brito e 2.º-tenente AN João Fernando Esteves Pinto de Almeida; vogais suplentes, capitão-tenente EMQ Humberto Ramos da Costa Roque e 1.º-tenente José Manuel Guerreiro Brou.

COMISSÃO REVISORA DE CONTAS: Capitão-de-fragata Fernando Manuel Loureiro de Sousa, capitão-tenente AN António Manuel Farelo da Costa Fernandes e 1.º-tenente AN Eduardo Joaquim Graça Ribeiro.

COMISSÃO DE REDACÇÃO DOS ANAIS: Comodoro Henrique Afonso da Silva Horta, capitão-de-fragata ECN João Caiado Gago Falcão de Campos, capitão-de-fragata Jorge Correia Jesuíno, capitão-tenente EMQ João Luís



Entrega do prémio «Almirante Barroso» ao cap.-m.-g. Henrique Alexandre da Fonseca.

Em primeiro plano, os três jovens contemplados com o prémio «Marinheiro Artilheiro António Ferreira».

Duarte Filipe, capitão-tenente Nuno Gonçalo Vieira Matias, capitão-tenente Jaime Barata Botelho, capitão-tenente ECN António Balcão Fernandes Reis, capitão-tenente Joaquim Manuel Santana Mendonça, capitão-tenente AN Alfredo de Jesus Espinha, 1.º-tenente António José do Amaral Santos Gomes, 1.º-tenente João Nuno Ribeiro Ferreira Barbosa, 1.º-tenente Vasco António Leitão Rodrigues, 1.º-tenente EM Carlos Eduardo Vigoço Saldanha Carreira, guarda-marinha Luís Maria Cabral Leal Faria, guarda-marinha Carlos Alberto Graça Alves Moreira, guarda-marinha EMQ Fernando Oliveira Josué e aspirante AN José Arnaldo Teixeira Alves.

JORNALISTAS NAVEGARAM NO NAVIO-ESCOLA «SAGRES» EM INSTRUÇÃO PARA A «OPERATION SAIL 1976»

Com a finalidade de dar a conhecer pormenores da longa viagem que o navio-escola «Sagres» iniciou em 10 de Maio, o Serviço de Relações Públicas e Imprensa do Gabinete do CEMA convidou os jornalistas, operadores de rádio, TV e cinema, a passar um dia a bordo a fim de poderem assistir a uma fase da instrução de preparação do pessoal para a «Operation Sail 1976».

Faina de bracear as vergas para melhor aproveitamento do vento.

Cerca de 20 jornalistas, que embarcaram na manhã do dia 23 de Abril em Cascais, tiveram assim ocasião de viver um dia no mar, navegar à vela, e subir o Tejo, ao fim da tarde, até à Base Naval, no Alfeite.

O capitão-de-mar-e-guerra Miranda Gomes, comandante do navio, trocou impressões com os jornalistas, aos quais expôs que a viagem de instrução seria aproveitada para participar na regata transoceânica Tenerife-Bermuda-Newport, integrada nas comemorações do bicentenário da independência dos Estados Unidos da América do Norte. Nela tomam parte 120 grandes e médios veleiros, culminando com uma imponente parada naval, em 4 de Julho, em que tomarão parte mais de 250 navios.

Serão escalados portos de considerável densidade populacional luso-americana, nomeadamente Fall River, Providence, Nova Bedford, Cambridge e Newark. Em Nova Iorque, com a colaboração do Fundo de Fomento da Exportação e da Direcção-Geral do Turismo, será montado um posto de assistência aos visitantes, onde serão distribuídas várias qualidades de vinho do Porto, orquídeas e vinho da Madeira. Estarão patentes produtos regionais e de artesanato, bem como conservas.

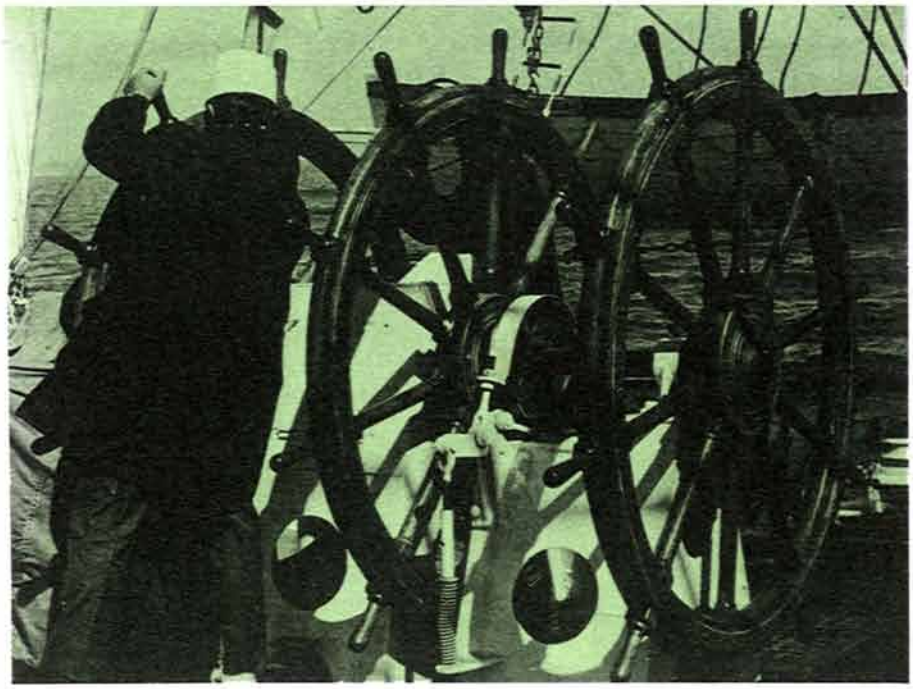
Quanto à regata propriamente dita, aquele oficial afirmou haver poucas probabilidades de uma boa classificação da «Sagres», dado que enverga as tradicionais e pesadas velas de lona (1935 m2 de «pano») enquanto que os veleiros do mesmo tipo, com destaque para os alemães, estão equipados com velas de «nylon», o que ocasiona um melhor aproveitamento de ventos fracos. Além da «Sagres», a nossa Armada estará ainda representada pelo «Vega» — veleiro de 45 toneladas —, tripulado por 3 oficiais e 9 aspirantes, capaz de aproveitar os ventos fracos que certamente se farão sentir.

Recordou que a antiga «Sagres» (hoje «Santo André») venceu, em 1958, a re-

gata Brest-Las Palmas, sob o comando do então capitão-de-mar-e-guerra Tengarrinha Pires.

N. R. — Consta que três dos jornalistas que embarcaram resolveram «fundear» na enfermaria, «ligeiramente indispostos», enquanto outros preferiram «lastrar» com uma magnífica «bacalhoada à Brás»...

Dois, quatro ou seis homens ao leme, conforme as condições de tempo...



O «Vega» que também estará presente na regata Tenerife-Bermuda-Newport.

VISITA DE CUMPRIMENTOS AO VICE-CHEFE DO ESTADO MAIOR DA ARMADA

No dia 4 de Maio passado, o comandante da Força Naval da STANAVFORLANT que esteve no Tejo, em visita de rotina, comodoro John Michael H. Cox, da Armada inglesa, apresentou cumprimentos ao vice-chefe do Estado Maior da Armada, contra-almirante Leonel Cardoso.

Quarto de Folga

OS MORTOS, TAL COMO OS VALENTES, NÃO FOGEM

Esta passou-se, segundo me contaram, numa festa de juramento de bandeira de um recruta de fuzileiros navais.

O final do programa festivo, género apoteose geral, terminava com uma exibição a grande estilo, o mais realista possível, de um desembarque, em margens pantanosas, de uma força de fuzileiros que atacava com todos os matadores uma posição «inimiga», onde terroristas vendiam cara a vida.

A coisa para ter cor e «impressionar o indígena», metia «mortos e feridos» e acção activa, debaixo de fogo, da equipa sanitária, que aparecia chefiada por um desembaraçado enfermeiro, tripulando uma embarcação de fundo chato e motor de hélice de avião, apta a passar por cima de fundos baixos, mas cujo governo se apresentava difícil pois resvalava facilmente.

Um oficial seguia, com o maior cuidado e atenção, o desenrolar do tema, onde cada um já sabia muito bem o que tinha de fazer e como devia fazer, pronto a intervir, se fosse necessário, para evitar qualquer desastre.

A certa altura o tal oficial constatou que a embarcação do enfermeiro se dirigia perigosamente sobre um fuzileiro que, honradamente tinha «morrido» a preceito e que se encontrava estendido, em grande estilo, imóvel e meio submerso, em posição que não via o perigo em que estava metido.

O oficial, tentando evitar o desastre, num berro de acordar mortos, gritou:

– É pá, safa-te daí!

O «morto», com a calma própria do papel que desempenhava, depois de um olhar plácido ao que se passava, deixando-se ficar impávido e sereno, tem esta saída:

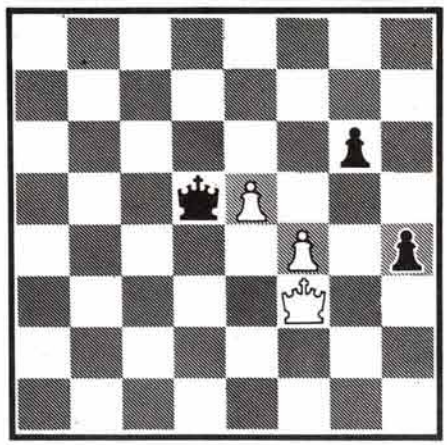
– Mas onde é que se viu um morto fugir?...

...E nada lhe aconteceu felizmente...

Capt. Zuzara

XADREZ

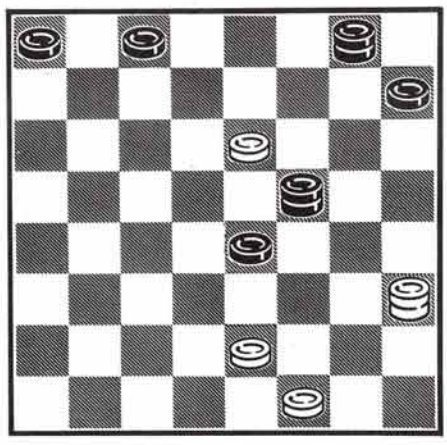
(Solução no próximo número)



FINAL COM PEÕES
Jogam as brancas e ganham.

DAMAS

(Solução no próximo número)



Jogam as brancas e ganham.

SABE?

(Solução no próximo número)

1 – As letras que antecedem os números de matrícula das viaturas automóveis em serviço na Armada, são:
MG
AP
MM.

2 – Os ilhéus Selvagens fazem parte do arquipélago:
Dos Açores;
Da Madeira;
De Cabo Verde.

3 – Na estrutura da matéria, a partícula elementar mínima, com carga negativa, é o:
Electrão;
Positrão;
Protão.

4 – O arquipélago dos Açores é composto por:
Dez ilhas;
Nove ilhas;
Oito ilhas.

5 – João da Nova, que descobriu as ilhas de Ascenção e de Santa Helena ao serviço de D. Manuel I, era:
Galego;
Português;
Genovês.

6 – As corvetas «António Eanes» e «Augusto Castilho» foram construídas em:
França;
Espanha;
Alemanha.

7 – Em 28 de Outubro de 1856 foi inaugurado em Portugal o primeiro troço de caminho de ferro:
Lisboa – Carregado;
Lisboa – Santarém;
Lisboa – Abrantes.

8 – O primeiro barco de propulsão a vapor foi concebido por:
John Fitch;

Dionysio Papin;
Jonathan Hulls.

9 – Pedro Nunes, célebre português que foi o inventor de diversos aparelhos astronómicos, professor da Universidade de Lisboa e cosmógrafo do reino, doutorou-se no ano de 1532 em:
Matemática;
Filosofia;
Medicina.

10 – Em 15 de Novembro de 1972 foi inaugurada uma estátua do comandante Sacadura Cabral, na terra da sua naturalidade:
Moimenta da Beira;
Celorico de Basto;
Celorico da Beira.

SEASA
Cabo aux.

CONCURSO N.º 57

Sorteio de um prémio entre as respostas certas.

Tomando um tabuleiro quadrado, dividido em 16 casas e colocando em cada casa um disco numerado de 1 a 16, pergunta-se: De quantas maneiras diferentes será possível colocar os 16 discos nas dezasseis casas do tabuleiro?

(Apresentado por D. Pilar de Lurdes A. Pereira, da Faculdade de Ciências de Lisboa)

ARITOMOGRAFIA

6	×		:		+		= 5
×		×		+		+	
	×		−		−		= 5
:		:		−		×	
	×		−		−		= 5
−		+		−		−	
	+		×		:		= 5
= 5		= 5		= 5		= 5	

Complete os espaços em branco com os algarismos correspondentes aos cáculos aritméticos a que respeitam os totais mencionados na coluna da direita e na linha de baixo.

(Solução no próximo número)

M. Horta
Sarg.-aj. L

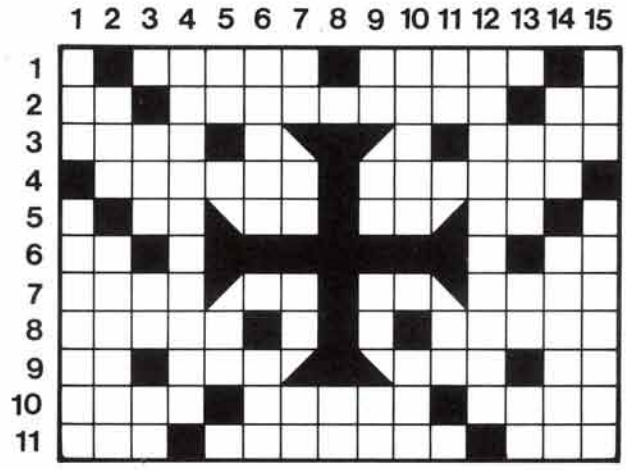
RIFÕES POPULARES

Ao leme quem quiser
À escota quem souber

(Repetido por ter saído com gralha no n.º 55)

– Vamos ali ao cabeleireiro, queres vir? Eu vou fazer uma permanente e a minha amiga vai desfrizar...

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS: 1 – Povo; rebento de videira. 2 – Parecença; Septo membranoso de alguns órgãos vegetais; poeira. 3 – Alimentei-me; fronteira. 4 – Colheitas; da Malásia. 5 – Soube; pronome reflexo; preposição; oferece. 6 – S.q. do alumínio; acusado. 7 – Nome de mulher; povoação do concelho de Oliveira de Aze-

méis; possibilidade; arenito. 8 – Ponha barro; acarinha. 9 – Atmosfera; suspiros; fechar as asas para descer mais rapidamente; pedra de moinho (inv.). 10 – Gracejam; no meio de; situada. 11 – Planta aromática; acalmar; oceano.

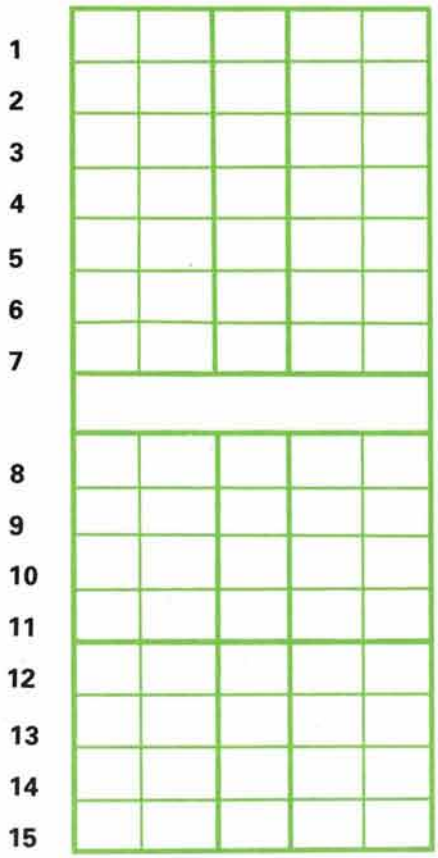
VERTICAIS: 1 – Apelido típido dos escoceses; atroz. 2 – Letra grega (pl.); ataria. 3 – Doença; consoantes de tiro; s.q. do alumínio. 4 – Construiram. 5 – Letra grega; interjeição. 6 – Defeitos físicos ou psíquicos; preposição. 7 – Crença (inv.); pronome reflexo; ali; s.q. do sódio. 8 – Pronome pesssoal. 9 – S.q. do gálio; a mim; sufixo de profissão; 'Reserva Naval. 10 – Procediam; mar (nglês). 11 – Prefixo de negação; grito de dor. 12 – Normas. 13 – Criada de quarto; graceja; prefixo de negação. 14 – Piedosa; distante. 15 – Ecoa; deixar de amar.

(Solução no próximo número)

A. Fardilha
Ex.-mar. L

N. R. – No presente problema o leitor encontrará, depois de resolvido, o sétimo verso da primeira estrofe de «Os Lusíadas».

PILHA DE PALAVRAS



1 – Metaloide. 2 – Recenseamento. 3 – Indicar. 4 – Ciumento. 5 – Apêndice. 6 – Ladeira. 7 – Invido. 8 – Lugarejo. 9 – Horta. 10 – Idóneo. 11 – Entalhe. 12 – Circulação. 13 – Cofre. 14 – Pau de charrua. 15 – Poema.

Depois de resolvido este passatempo, na coluna central, o leitor encontrará o nome de dois lagos do Canadá. Este problema tem a particularidade de as palavras se iniciarem pela letra «C».

(Solução no próximo número)

Basto Carreira
Cap.-m.-g.

SOLUÇÕES

PALAVRAS CRUZADAS

(Solução do problema do n.º anterior)

HORIZONTAIS: 1 – Há; cama; mais; dó. 2 – Uro; moagens; tri. 3 – Má; pai; tsé; ot. 4 – Armeiro; geólogo. 5 – Na; ar; as; av. 6 – Em; ge. 7 – Ari; cá; lê; imã. 8 – Atroa; assai. 9 – Dq; III; Tar; Cu. 10 – Aura; força; amor. 11 – Sei; maresia; aro.

VERTICAIS: 1 – Humana; adas. 2 – Arara; que. 3 – Era; ri. 4 – Permitia. 5 – Amai; ri. 6 – Moira; coifa. 7 – Aa; or; aa; or. 8 – Ré. 9 – Me; Ga; lá; cs. 10 – Antes; estai. 11 – Isso; Sá. 12 – Elogiara. 13 – Emi; má. 14 – Droga; cor. 15 – Oitava; puro.

(«Mais do que permitia a força humana»)

PILHA DE PALAVRAS

(Solução do problema do n.º anterior)

1 – Armar. 2 – Aceto. 3 – Acreu. 4 – Autor. 5 – Alojo. 6 – Aflar. 7 – Avaro. 8 – Ânsia. 9 – Anelo. 10 – Atroz. 11 – Arpão. 12 – Abate.

(Mértola – Serpa)

XADREZ

(Solução do problema do n.º anterior)

	Pretas	Brancas
1.	Cf2/ch	Rh2
2.	D x g2/ch	T x g2
3.	C x f3 e mate	

DAMAS

(Solução do problema do n.º anterior)

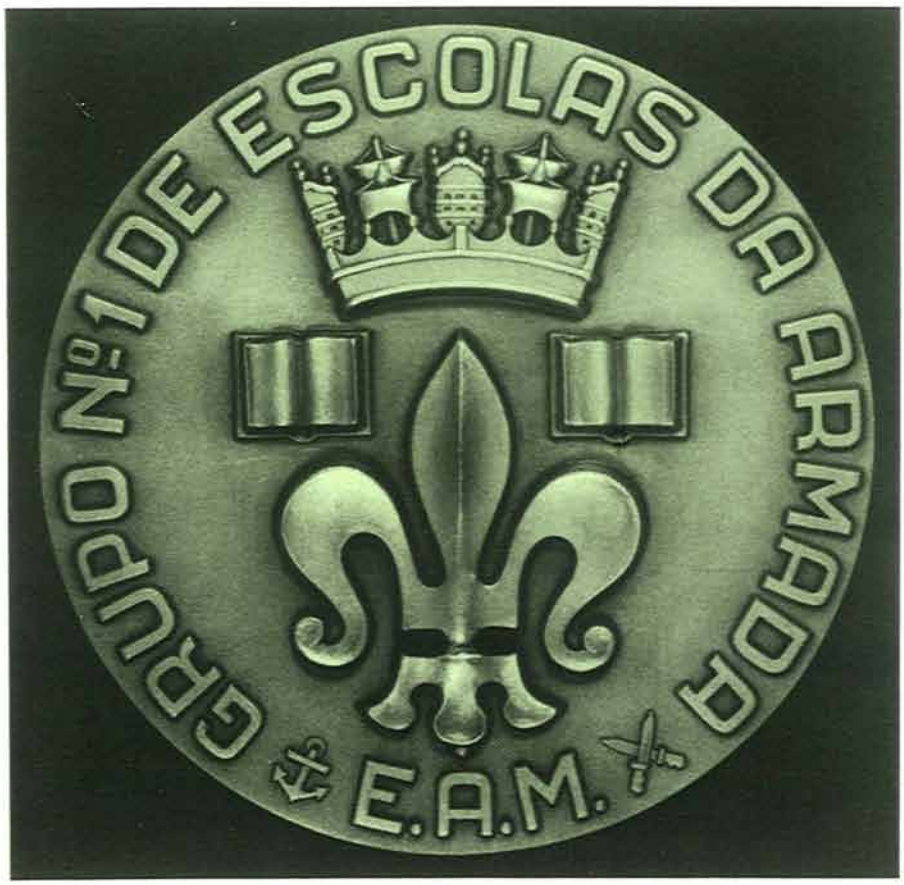
	Brancas	Pretas
1.	12-15	9-12
2.	2-6	13-3
3.	5-10	22-13-6
4.	1-19-8	23-16
5.	4-7	3-12
6.	8-22-31-24-2 e ganham.	

SOLUÇÃO DO CONCURSO N.º 56

Ilhas: Mindanau; Palauan; Luzon; Mindoro; Panay; Samar; Cebu; Masbate; Negros; Leyte e Bohol. Capital: Quezon.

VENCEDOR: 1.º-sarg. L António dos Santos Rodrigues G1EA.

Medalha comemorativa do centenário da Escola de Alunos Marinheiros



Para comemorar a passagem do centenário da Escola de Alunos Marinheiros, o Gabinete do CEMA mandou cunhar a medalha que reproduzimos.
A sua aquisição pode ser feita naquela Escola ou na Secretaria da «Revista da Armada», sendo o seu custo, em bronze, 120$00.

(Medalha da autoria do cap.-m.-g. Raul de Sousa Machado)

Exercícios de armas anti-submarinas

Ataque a um submarino detectado, por meio de lançamento de bombas de profundidade.

Rebentamento da bomba de profundidade... O «inimigo» teria sido atingido?

(Fotos do cap-ten. José de Brito Subtil, pertencentes aos arquivos da Escola de Armas Submarinas)